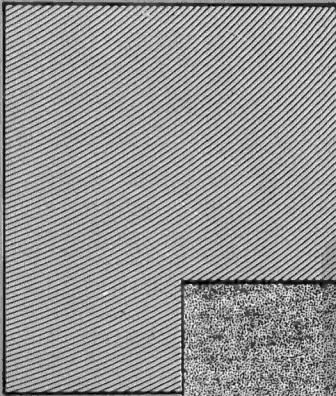


سنة ٢٠٠٥

الصحة النفسية



الدار العالمية



مِنْ مَرْضَى مَسْن

الصحة النفسية

الدار العالمية للنشر

جميع الحقوق محفوظة للناسر
الطبعة الأولى ١٩٨٣

الدار العالمية للطباعة والنشر والتوزيع
بناية الكومودور سنتر - الحمراء -
لبنان - بيروت - ص . ب ١١٣ / ٦٣٨١
تلفون ٣٤٩٧١٧

حين تتكلم العين واليد والقدم . . .

ماذا تقول عنا لغة الجسد ؟

ليس الفم هو الحاسة الوحيدة فينا القادرة على التعبير والكلام . فهناك أيضا العينان والأنف والكتفان والذراعان واليدان والرجلان . . . وهذه بدورها تستطيع أن تقول كلمتها ببلاغة تكاد تفوق أحيانا ببلاغة الكلمات .

علماء النفس والسلوك البشري لهم رأي في الموضوع وهم يرون أن اللغة التي تنطق بها هذه الحواس والأعضاء هي اللغة الأكثر صدقا وعفوية وتعبيرا عن مكنونات النفس !

« عيون بتبوح بالغرام وتقول لك اميواني وعيون بتقول لك حرام لو كنت تنساني . . » .

هذا ما تقوله إحدى الاغنيات القديمة لتذكركنا أن أفواهنا ليست الأجزاء الوحيدة التي تتكلم في أجسامنا . إنما عيوننا أيضا . . بل وأنوفنا وأكتافنا واذرعنا وأيدينا وأقدامنا . . نعم

حتى أقدامنا . وكل هذه أنواع من الاتصالات غير الشفوية يطلق عليها اسم : لغة الجسد ، وهي تستطيع أن تنقل أفكارنا بدقة وأمانة أكثر مما تفعل الكلمات التي تخرج من أفواهنا أحيانا .

وتغطي لغة الجسد المساحة الشاسعة من الحركات بالانفعالات الجسدية بما فيها الطرق المتعددة للابتسام والمشي ونقل النظرات وحركات الأيدي والأذرع . وعبر هذه اللغة نتلقى آلاف المعاني والرسائل الطويلة أو القصيرة مثل : « لا » التي ينقلها رفع الرأس ، و « ماذا ؟ » التي ينقلها هزه ، أو « لا يهمني ! » التي يرسمها رفع الكتفين وخفضهما . وهذه المعاني نعبر عنها بارادتنا أحيانا ، وفي أحيان كثيرة تنقلها أجسادنا وحدها حتى عن غير معرفة مسبقة منا . لكن مع معرفتنا أو بدونها وبارادتنا أو بغيرها ، تظل للجسد لغة هامة - وإن تكن بدائية - تنقل مدى واسعاً من مشاعرنا وعواطفنا . ويتراوح هذا المدى بين الشعور بالضجر أو فراغ الصبر أو التعب أو التركيز والاهتمام وبين التعجب والدهشة أو الشعور بالخرج . . . إلى ما هنالك من سلسلة المشاعر والعواطف .

من هنا نرى أن بعض التعابير في لغة الجسد قد أصبحت صيغا عامة شائعة . فبالنسبة ، لشعوب كثيرة مثلاً يعني وصل السبابة مع الإبهام بشكل دائرة أن « كل شيء على ما يرام » بينما تعني القبضة المشدودة تمتد إبهامها إلى أعلى « حظاً سعيداً ! » أو « جيد ! » وقد قام مؤخراً الدكتور « ديسموند موريس » وهو

عالم نفسياني في السلوك ومؤلف كتاب « القرد العاري » ، قام بدراسة وتفسير حركات وإشارات خاصة بشعوب أوروبا وأفريقيا الشمالية والشرق الأوسط . فوجد أن هناك تشابها في معاني هذه الإشارات برغم الاختلافات الحضارية والجغرافية . وكانت الإشارة التي تشكل قاسما مشتركا في معناها هي إشارة الإبهام ملاصقا لقمة الأنف مع فتح الأصابع الأخرى والمباعدة بينها .

إن لغة الجسد تصبح أكثر تعقيدا عندما نحاول أن نترجم الحركات والأوضاع الجسمية والتعبير الوجهية التي لا يكون لصاحبها إرادة فيها أو التي لا يلاحظها . إنها تلك الحركات التي تنبع من بشر اللاوعي العميق في داخلنا . فهذه الحركات تكون عادة حقيقية ومعبرة أكثر عن ذاتنا وحالاتنا المزاجية ، ولذا فهي قد تناقض كلامنا وأفعالنا الظاهرة الواعية . ومن بين أدوات التعبير الجسدي تظل العينان الأكثر أهمية والأوفر إيضاحا . فهما تنقلان من خلال النظرات ومن خلال الأجزاء المحيطة بهما مثل الإحقان والرموش والحواجب معاني ورسائل لا تحصى . وهما أيضا وسيلة - وإن تكن بدائية - لتحري الدقة والصدق والأمانة .

يقول أحد علماء النفس نفلا عن طالبة ثانوية أنها تعلمت من مراقبة مدرستها طريقته في فهم معاني النظرات ورسائل المعنيين . فهي - كما تقول - كانت تعتقد أن لمدرستها قدرة غريبة في اختيار الوقت الذي لا تكون فيه مستعدة للإجابة ليخرجها بأسئلته . ولما كان يضع تقييمه ، بشكل أساسي ، بناء على مناقشات

الحلقة الدراسية فقد بحثت ووجدت الطريقة لتفادي الاحراج والفشل . فخطر ببالها أن تراقب نفسها وتراقب طريقته ثم اكتشفت انها عندما كانت تريد أن تفادى السؤال كانت في الحقيقة تفادى النظر إلى المدرس ، الأمر الذي كان يفضح هروبها . ثم نجحت في معالجة الأمر عندما صارت تحقق به بمظهر ثقة بغض النظر عما إذا كانت تعرف الاجابات على اسئلته أم لا تعرفها . وهكذا نجحت في تضليل طريقته وكسر دقتها معظم الأحيان .



الذراعان ملتفتان بشدة وكذلك الرجلان
أيضا : انها منزعلة عما يدور حولها .



الرجلان متباعدتان والذراعان

مفتوحتان : انه مفتوح لسماع
الاقتراحات والأفكار عن هم حوله .

العين تفضح السر :

ويعتقد الكثيرون ، ومن بينهم رجال الشرطة ، ان الاتصال بالنظر هو اختبار جيد - وان لم يكن دقيقا دائما - لكشف الكذب . فإذا لم يستطع شخص ما أن ينظر ببشاش وثقة في عينيك فهذا قد يعني انه يوارب الحقيقة أو أن هناك شيئا ما يخفيه . لكن الكثير من الاختبارات اثبتت أن الكاذب الذي يتقن كذبه يستطيع أن يتصنع اتصالا بالنظر قريبا جدا من الحقيقة والطبيعية . فلا يظل هناك الا خيط رفيع يمتد الى الحقيقة عبر حدسنا وخبرتنا بهذا الشخص وماضيه وقدرتنا الحادة جدا على ملاحظة التناقضات البسيطة التي قد لا يلحظها هو .

أن الاتصال النظري - مع كونه اداة غير دقيقة لتحري الحقيقة - يظل طريقة واضحة لاطهار مدى اهتمامنا بشخص ما . فعندما ينظر الينا شخص بشكل مستمر ، فإن هذا يعني أنه يولينا اهتمامه وعندما يميل عنا بنظره ، فقد يعني هذا أن تفكيره مشغول بأمر آخر ، واننا ربما لم نعد « الرقم واحد » بالنسبة إليه . ولكن هناك شواذات طبعاً . فالشخص الخجول بطبيعته قد يجد صعوبة في متابعة الاتصال النظري معنا ، بغض النظر عن مدى اهتمامه . ثم هناك الفوارق العرقية والحضارية . فالانكليز والالمان مثلاً أقل ميلاً لممارسة الاتصال النظري من الفرنسيين أو العرب .

لكن عندما تعمل العينان بالتوافق مع باقي اقسام الوجه الأخرى أو قسماته فإن معاني الاتصال تصبح أكثر وضوحاً . فقد قام العالمان النفسانيان « أ . ثاير » و « و . شيف » بعرض سلسلة صور عن تعابير وجهة على عدد مختلف من الاشخاص . وكانت النتيجة الحصول على اتفاق شبه تام على معاني تلك التعابير . وقام العالمان بنشر نتائج دراستهما في المجلة الاميركية لعلم النفس عام ١٩٦٩ . ومن هذه النتائج ان السرور يوسع من فتحة العينين ويرافق عادة بابتسامة . وهذا يعني أن على لاعبي « البوكر » المحظوظين أن يتعلموا كيفية التحكم ببلغة الجسد وتبني « وجه بوكري » يتناسب مع مصلحتهم . أما « الوجه الحاقد » أو « نظرة الانتقام » فتميز بشد الحاجبين وتجميع دائرة العينين وتدليه طرفي فتحة الفم . وبينما التعجب

يتمثل برفع الحاجبين صعودا وبتساع الخدقتين ، يرخي اليأس الجفنين ويدلي طرفي فتحة الفم وغالبا ما يرخي الجسم كله .

والبسمة أيضا تتنوع بتنوع تعابير العينين . فبالابتسامة السعيدة فعلا تبرز صفى الاسنان الأعلى والأسفل وتترافق بعينين مفتوحتين وحاجبين مسترخيين . أما البسمة المجاملة فتوسع فتحة الفم دون أن تبرز شيئا من الاسنان أو تغير كثيرا من باقي ملامح الوجه .

... واليدان أيضا :

أما حركات اليدين فموضوع واسع جدا يحمل الكثير من الفهم المشترك والمعاني العامة التي تكاد تكون عالمية . اذ يكفي أن نهز قبضة اليد عاليا حتى يفهم كل ناظر اليينا أننا في حالة غضب . ويكفي أن نفرك راحتي كفينا معا كي ندلل أننا نتوقع شيئا جيدا ، بينما اذا فركنا قفا الكفين براحتيهما فقد يعني هذا اننا نشعر بالبرد . ويكفي أن نمد اصبع اليد حتى يعني هذا اشارة اتجاه ، بينما اذا دللنا باصبعنا على شخص فقد يعني هذا أننا نتهم . وعندما يرفع شخص ما كفه إلى فمه وهو يتكلم فقد تكون هذه محاولة لمنع الآخرين من سماعه أو ربما تعبيراً غير مقصود عن الشك . أما عندما ترتفع الكف إلى الخنجرة فقد تعني عدم ثقة الشخص بما يقوله .

غالبا ما يستخدم السياسيون حركات اليدين لجذب انتباه

السامعين ، وتوضيح مرامي كلامهم . فالرئيس السابق للولايات المتحدة ، جيرالد فورد ، الذي عرف عنه قدرته الخطابية ، نصح مرة من قبل مستشاريه باضافة عدد من الاشارات الى كلامه . وقد فعل هذا ولكنه فشل في الوصول إلى غرضه من الكلام وهو عادة : الاقتناع . فقد بين استفتاء اجري مع مستمعيه حينذاك ، ان الثلث فقط اقتنع بكلامه بينما لم يقتنع الثلث الآخر ، أما الثلث الأخير فقد جذبته اشارات الرئيس المصطنعة وغير المعبرة عن مرامي كلامه ولم يفهموا شيئاً . ان الحركات المصطنعة هي القواعد الخاطئة للغة الجسد لأنها تحير المستمع وتضلّل الناظر . وهذا هو السبب الذي يدعو السياسيين والممثلين للاعتماد على الخبراء في تدريبهم على أساليب الاتصال الایمائي الفعال .

اما أهم تعابير لغة الجسد المتعارف عليها فهي المصافحة . ويعتقد انها بدأت في الأصل كتأكيد على أن المصافح قد جاء غير مسلح . لكن أيا كان معنى المصافحة البدائي ، فإننا نستنتج منها أحياناً بعض المعلومات التي تعتمد على نوعية شدة الكف . فالمصافحة بكف مرخية وليد الضعف أو عدم الاهتمام أما المصافحة مع شدة على الكف فتعني الاهتمام أو ربما الرغبة في السيطرة .

يبقى وضع الجسم بكامله كأمر مهم في تفسير الاتصال غير الشفوي . يقول بعض مترجمي لغة الجسد في هذا المجال أن

مظهر الشخص الجالس ورجلاه متلفتان حول صدره ، يدل على أنه منعزل عن موضوع الحديث أو غير مهتم به . أما عندما يكون الشخص مرتاحا ومتعاملا مع موضوع الحديث ومتقبلا له ، فهو يكون عادة في وضعية « الانفتاح » : يداه غير ملتفتين حوله ورجلاه مفتوحتان .



الرجلان والذراعان
بنفس الوضعية :
أيهما متعاملا.



موجيل بالتيامها
وهي تيل الى
الحلف : انه
مهتم بها اكثر
عما هي مهتمة به .



ينظران بعيدا والأفروع والأرجل في وضعتين مختلفتين : انهما ضجيران او ربما غير متفقين .



مبلمان بالنجاء بعضهم والأفروع والأرجل تشكل دائرة : انهما يجبان بعضهم ولا يريدان احدا ان يتدخل عليهما .

رسائل غير مكتوبة :

تقول « ماريا لا فرانس » و « كلارا مايو » مؤلفتا كتاب « الأجساد المتحركة » ان وضعية « الانغلاق » تثني المتطفلين عن التدخل ، لكنها تلاحظان أيضا « أن هذه الوضعية أبعد من أن تحقق الاقتناع خلال نقاش معين . فقد يشعر المستمع أن المتكلم وهو بهذه الوضعية لا يبرز الكثير وهو بهذه الوضعية لا يبرز الكثير . لكن الأهم هو أن نتذكر أن أية وضعية يتخذها الانسان لها علاقة وثيقة بنمط تربيته وبخلفيته الاجتماعية . فالنساء مثلا قد يجدن الانسب لهنّ مماشة التقليد الانثوي بضم ارجلهنّ معا لكونهنّ يرتدين التنانير ، وليظهرن بمظهر السيدات المحترمات . . وهنا لا يعود لوضعية الجسم أهمية كبيرة في تفسير اللغة غير الشفوية .

إلى جانب وضعيتي الانغلاق والانفتاح هناك أيضا وضعيات أخرى معبرة . فوضعية اراحة الذقن على اليد - مثل تمثال « المفكر » للنحات رودان - هي وضعية التأمل والتفكير المتعارف عليها . لكن هناك البعض أيضا ممن قد يفسرونها بمعنى « عدم الاهتمام » .

إلى جانب هذا ، قد تفيد لغة الجسد كنوع من الحوار بين شخصين . فعندما يجلس شخصان على الأريكة بوضعية متشابهة في الذراعين والرجلين ، فقد يعني هذا انها متفاهمان . أما عندما يجلسان بوضعيتين مختلفتين تماما دون أن ينظر أحدهما إلى الآخر

فالأغلب انها غير متفاهمين . وعندما يجلس رجل وامرأة متقابلين على أريكة واحدة فقد يعني هذا أنها يريدان الاتفاق ، فالذي يميل منها أكثر على شريكه يعني أنه يميل للموافقة معه أكثر . والذي يميل بعيدا عنه أكثر يعني أنه أبعد عن الموافقة .

لكن تجدر الملاحظة هنا أيضا على أن الاختلافات الاجتماعية تلعب دورها في التوضيح أو التدليل على المعاني والرسائل المكتوبة بلغة الجسد . فهناك الشخص - امرأة كان أم رجلا - الذي لا تسمح له تقاليده أو موقعه الاجتماعي أن يكون منفتحاً في جلسته الى درجة أن يميل كثيراً نحو مجالسه بغض النظر عن مدى ميله للموافقة معه . ومن هذا مثلا أن جلوس المراهق بوضعية الانفتاح أمام والديه قد تعني الثقة بتفهمهما ومحبتهما له أو بداية تمرد على سلوكهما معه .

قد تكون هناك اخطاء كثيرة في ترجمة لغة الجسد ، تنبع من اختلافات الأرضية الاجتماعية . لكن أيا كان الأمر ، يظل من الأهمية بمكان أن نحاول فهم هذه الرسائل غير الشفوية وان نعي هذه المعاني التي تطلقها أجسادنا دون علمنا أحيانا لكي نزيد فهمنا للآخرين ونتحاشى أن يسيء الآخرون فهمنا في عالم تعدد فيه أساليب الاتصال . . وتختلف .

عندما تداهمننا نكبة عاطفية فتشل قدراتنا :

كيف نقول « وداعاً » ؟

اصعب التجارب العاطفية على الاطلاق هي تجربة فقدان شخص غال تربطنا به عاطفة حب كبيرة سواء بالموت أو الفراق . عندئذ لا يعود معها إذا كنا نحن صانعي القرار أم القدر . فالجرح هو الجرح ، والخوف هو الخوف ، وفوقهما يجيم الفراغ العميق القاتل . فكيف نقول لكل ذلك الحزن والضياع .. وداعاً ؟

قد نشعر مثلما يشعر أصحاب هذه التجربة أو أكثر عندما يقول أحدهم بعد أن فقد زوجته بالطلاق بناء على إرادتها . « أشعر كأنني فقدت ذراعي الاثنتين معا ، ولم أعد أصلح إلا للجلوس في كرسي فارغ بارد كالابله حتى آخر العمر » . أو كما تقول سيدة فقدت زوجها في حادث : « أشعر أن قلبي قد مات معه وحياتي قد انتهت ولم أعد أكثر من شبح » .



الوحشة العاتلة بعد الطلاق .. كيف نبذلها ؟

بالنسبة إلى الكثيرين منا يمثل فقدان الحبيب خسارة أبدية للجزء الحيوي في شخصيتنا ومشاعرنا وهو الأمل . وتبدأ مشاعرنا تنحو منحى مختلفا غريبا عنا وتظل الغربية ، تبتلعنا ، حتى وجوهنا قد لا نعود نعرفها في المرأة .

ولكي نتجنب هذه التجربة المريرة نختار غالبا ان ننكر حقوقنا في علاقة ما . فتنهك أنفسنا في محاولة انكار أن هذه العلاقة مدمرة ، فنكون كمن استبدل غربة القدر بغربة الاختيار لسبب وحيد غالبا ما نخفيه عن أنفسنا وهو أننا نخاف أن نقول « وداعا » .

عوامل عدة

تحدد موقف الفرد :

ما الذي يمنعنا أن نقول هذه الكلمة ؟ ما الذي يزرعنا في أرض الخيرة حتى نصبح كما تقول الأغنية العامة :

إذا رجعت بجن
وإن تركتك بشقى
لا قدرانه فل
ولا قدرانه أبقي .

ما الذي يجعلنا نجبن عن الفراق عندما يكون الفراق ضروريا ؟ وحتى عندما نفترق ، ما الذي يجمدنا في موقع معين في وقت يتطلب منا التحرك ؟ ليست هناك اجابة واحدة لهذه

الاسئلة . فالاجابات تختلف باختلاف الاشخاص لأن هناك عددا من العوامل الشخصية العاطفية والوضعية البيئية يلعب دورا مهما في تحديد الموقف الفردي من علاقة ما باتجاه تنميتها أو حسمها أو تجميدها . وفي بيئتنا بالذات قد تلعب العوامل الوضعية ، على تفاهتها أحيانا ، أهم دور في حسم العلاقات العاطفية رغم أهميتها . « فعادل » لم يكن يتوقع يوما أن تتخذ حبيبته « نادية » من رأي والدتها سببا لقطع علاقة حبهما الجميلة ، خاصة عندما يكون الرأي نافها مثل : انه يكبرها باثنتي عشرة سنة وأنه ليس مميزا بالجمال . ولكن مجرد تبنيها لهذا الرأي السطحي كان حافزا لعادل لأن يقطع العلاقة لأن تصرفها كشف له عن شخصية سطحية تنمو في داخلها . وهنا كان لقناعته دور مهم في مساعدته على ان يتخطى سريعا آلام الفراق والذكريات ، ليتقل إلى موقع آخر .

ولكن إذا استطاع « عادل » أن يفعل هذا فهل يستطيع غيره ؟! وهل تستطيع المرأة بشكل خاص في بيئتنا أن تفعل هذا بسهولة ؟ هذه حالة واحدة من بين حالات كثيرة مختلفة تمثل كل منها عاملا من العوامل السابقة الذكر ، ولا يمكن مناقشتها إلا على صعيد فردي يأخذ بعين الاعتبار التركيب العاطفي والاجتماعي لكل فرد على حدة . لكن ، على أية حال ، هناك ظواهر شعورية مشتركة نصاب بها جميعا أبان النكبة العاطفية ، فشعر أننا لم نعد كما كنا ونبدأ نقارن بين الأمس واليوم . ففي الأمس كنا محبوبين ومقبولين من كل الناس . أما اليوم ، فيتهدأ

لنا أن لا أحد يحبنا . وفي الأمس فقط كان باستطاعتنا أن نفعل ما نريد بمساندة الشريك الآخر . أما اليوم فأقل المهمات شأننا تربكتنا وتعجزنا ، لأننا نشعر بالوحدة والضعف . والمشكلة تكمن في أننا لا نعود نرى حقيقة مهمة ، فما أن نتلمس طريقنا إليها حتى نخطو الخطوة الأولى نحو الخلاص ، لأن مشاعر الألم المكثفة هذه تكون مشاعر وقتية لا بد لها أن تنجلي . صحيح أننا نتألم . ولكن هذا لا يعني أن هذا الألم سيستمر مدة طويلة أو إلى الأبد لأن هذا مخالف للطبيعة البشرية . فهي مرنة إلى حد لا نستطيع تقدير مداها أو سبر غورها إلا بالتجربة ، لنعرف عندئذ أن لهذه الطبيعة مقدرة غريبة على معادلة الفرح بالحزن واثبات التوازن في حياتنا . ثم يأتي دور الأصدقاء ليلبوا حاجتنا الى مشاركتهم لآحزاننا فتشكل هذه عملية معادلة أو تعويض غير مباشرة عبر جمع همومنا وأفراحهم ثم تقسيمها على بعضنا البعض . وهنا يحدد نوع الأصدقاء ومدى نضجهم حجم هذا الدور وأهميته . إلى جانب هذا ، فإن تعبيرنا للحب والثقة بعائلتنا وانفتاحنا عليها يزيدان وزن الدفق العاطفي الذي نحتاج إليه .

نحن والآخرين :

لا نستطيع تقبل حقيقة فقدان شخص نجه عندما نشعر أننا لا نستطيع أن نعيش بدونه ، ولا يستطيع التفكير العقلاني والادراك الراشد أن يصححا شيئا من هذا الشعور . ففي هذه

الحالة يخلق الشعور إلى ما وراء التفكير المنطقي ليهدد وجودنا بحد ذاته وفي الصميم . فوجودنا صار يعتمد على فعل ورد فعل الشخص الآخر ، وخسارة هذا الشخص لا بد أن تعني خسارة أنفسنا بالذات أو جزء مهم منها . وفي عالم يحكمه قانون التغير وعدم الاستقرار ، من السهل أن تسحقنا ضغوطات التغير فنلجأ إلى علاقاتنا طلباً للامان . « أين مكاني في هذا العالم » « قل لي من أنا » « ماذا تعني حياتي » و « هل أنا محبوب ؟ » هي عبارات نكرها لانفسنا يومياً وأحياناً لأحبائنا بحثاً عن اليقين في آراء الآخرين . فنحن - بشكل أو بآخر - نعتمد على آراء الآخرين ونحدد أنفسنا حسب أدوارنا التي نختار أن نلعبها في الحياة أو يملئها علينا الآخرون . نحن في معظم الأحيان نعرف أنفسنا بناء على علاقاتنا . فإذا ابتسم الشريك لواحدنا فهذا يعني أنه جميل ومقبول وإذا أوصل واحدنا شريكه إلى الكفاية في السرير فهو حبيب كامل . وإذا لبي الناس دعوة حفلته فهو محبوب . وإذا تفوق طفله في المدرسة فهو أب كفوء أو أم كاملة . وحتى إذا شفي المريض فطيبه هو أبو الطب . فنحن غالباً ما نقنع أنفسنا بأمور لا تنتمي إلى الواقع لمجرد أننا نخشى مواجهة الواقع منفردين . ومع هذا يظل من الأفضل لصحتنا العاطفية أن نتعلم إيجاد طريقنا ومواجهة الواقع بأنفسنا دون قلق من الانفراد . ولكي نتعلم العيش متساوين في علاقة ما ، ومحتفظين باستقلاليتنا العاطفية ، علينا أن نفهم أن وجودنا لا يعتمد فقط على آراء الآخرين فينا وعواطفهم تجاهنا ، بل على أنفسنا وعلى

مدى ثقتنا بها . أن اعطاء أي شخص آخر موقع أو حق اصدار القرارات باهليتنا أو عدمها يعني تسليم زمام مسؤولياتنا له . وعمل كهذا ، إلى جانب كونه يلقي حملا ثقيلا على كتف الشخص الآخر ، فإنه يغذي فينا توقعات وآمالا غير منطقية ننتظرها منه . وغالبا ما تتحول هذه التوقعات والآمال الى خيبة مريرة . وهذه الخيبة تكون طبيعية اذا حصلت لأنها نتيجة منطقية لخطأ في توزيع الادوار في علاقة ما حيث يلقي على عاتق طرف واحد حمل مسؤوليتين . انها المقامرة الوحيدة التي يخسر فيها الطرفان .

الوجه الآخر للحزن :

ان النكبة العاطفية لا تعني دائما نهاية الانسان ، لأن للحزن وجهها آخر خلاقا . ففي علاقة تسلطية نرضى بها ، قد يمثل فقدان الشخص الذي نجبه (بالموت أو الفراق أو الطلاق) فرصة للنمو الشخصي وللنضج لم نكن نحلم بها في مراحل حياتنا السابقة . فمن خلال وجه الحزن القائم والشعور بالأذية والقلق على مستقبل وحدتنا قد نستطيع أن ننمي شعورا داخليا بالأمان وذلك بالتركيز على حجم مسؤوليتنا الجديدة ومدى حاجتنا للقوة . وبثقل الضرورة قد نتعلم كيف نغذي طاقاتنا ونؤمن كفايتنا دون توقع المساعدة من أحد . قد نتحقق أننا كأشخاص بالغين ناضجين لا نحتاج إلى الاعتماد على الآخرين لتأمين الغذاء والملبأ والارشاد كما كنا ونحن أطفال . قد

نكتشف أن من اعماق الحزن والغضب والخوف تنبع رغبة البقاء
لتأخذ بيدنا في طريق جديد وقد أصبحنا أكثر خبرة ومناعة .

قد لا يأتي فقدان شخص نحبه أو خسارة علاقة مهمة نتيجة
لاخطائنا وحدنا ، ولكن تعاملنا مع هذه الخسارة هو دائما
مسؤوليتنا الكاملة . فلكي نتمكن من قول كلمة الوداع ونفترق
عن شخص تربطنا به علاقة عاطفية ، يجب أولا أن نتقبل نهائيا
هذا الفراق وحقيقته . فالتقبل الحقيقي لوضع لا نحبه ولا نملك
أن نغيره هو أهم عنصر في قرار الفراق .

بعد هذا يأتي سكون العاصفة المريع . فكثيرون لا يستطيعون
التعامل مع ألم الفراغ الذي يتلو الفراق ، فيشعر الفرد عندما
يكون وحيدا لفترة ما أنه حزين وخائف وقلق ، لأن شعور عدم
الانتماء يثير الخوف والقلق من المستقبل . ومع شعور كهذا يظل
البقاء أو الدوران في فلك علاقة مدمرة أقل قسوة ، وتصبح
العلاقة التسلطية أكثر رحمة من عدم الانتماء الى أية علاقة . فما
هو تفسير هذه الحالة ؟

أحد أهم الأسباب هو أن معظمنا لا يتمكن ، مع بلوغه
واكتمال نضجه ، من انضاج الروابط العاطفية التي كانت تربطه
بعائلته الاساسية وتحطيمها نحو الاستقلالية . فالعائلة - ممثلة
بالوالدين خاصة - في بيئتنا التقليدية غالبا ما تمارس دور حماية
الطفل بشكل غريزي وتبالغ فيه الى حد الخطأ ، معيقة النمو
الفردى للطفل باتجاه شخصية استقلالية متكاملة . وهذا ينعكس

بالطبع على علاقاته عندما يبلغ فترة يبحث عن شريك يعيد -
بالدرجة الاولى - خلق شعور الامان الطفولي لديه . وغالبا ما
يتحول الزواج بديلا أساسيا لعلاقة الوالد والطفل السابقة .

في حالة كهذه يصبح غرض بحثنا عن الشريك « القوي »
ليس السعي لاستكمال صورة الشخصية القوية وبناء عش
الزوجية المتين ، بل اعادة تمثيل فترة سابقة من حياتنا تميزت
بالامان . . والطفولية . . فالبعض منا قد لا يكون نال حصته
من الامان والكفاية العاطفية في حياته ، أي قد يكون حرم
الحضانة الوالدية الكفوءة . وهذا أمر ينشأ عنه شعور متورم بعدم
الكفاية ، ويتم تعويضه بشكل تلقائي بالبحث عن علاقة تعطي
الكثير من الحب والحماية . لكن القليل من العلاقات فقط
تستطيع أن تلغي هذه الحاجة تماما . وعندما لا تتساوى هذه
العلاقة مع حجم الحاجة المطلوبة منها ، أو لا يقابل الشريك
التوقعات الكبيرة التي نحلم بها منه فإن العلاقة تتحول الى علاقة
يأس وخيبة أمل . وعندما يحدث هذا ، فالأمر المحتم هو أننا
نحتاج لمساعدة خارجية من اختصاصي نفسي يعلمنا كيف
نعطي أنفسنا الرعاية والحضانة التي افتقدناها منذ الطفولة . . أو
فلنقل « وداعا » !

النتائج :

ان المرأة لتقرير الفراق وقول « وداعا » ، تصبح ممكنة في
المواقف التالية :

١ - عندما نمر بتجربة مشاعر الخوف والغضب والفراغ ونتقبل هذه المشاعر .

٢ - عندما نفرز المشاعر والتصرفات التي تنتمي الى علاقتنا الحالية عن تلك التي يمتد غموها من علاقات أخرى أو ماض قديم .

٣ - عندما نستفيد من كل الدعم والمساندة العاطفية اللذين يقدمهما لنا الأصدقاء وأفراد العائلة دون أن نحط من مرتبة قدراتنا الذاتية أو يجمدنا هاجس الضعف وعدم الكفاية .

٤ - عندما نقنع أنفسنا بأننا بالعلاقة أو بدونها ، نحن اشخاص كاملو القيمة وقادرون على متابعة العيش رغم الحزن والخوف والقلق . . وألم الوداع .

مسلكية الانسان وشخصيته تتأثران به
اذا اردت أن تعرفيه . . إسألني عن
ترتيبه الولادي في العائلة

أعباء الوالدين جسيمة ومشكلاتها التربوية كثيرة قد يكون ابرزها فهم نفسيات ومشاعر أطفالهم في ضوء الترتيب الولادي لكل منهم . فالولد الوحيد يجب أن تختلف تربيته عن آخر له أكثر من أخ وأخت ، والبكر له أيضا وضعية خاصة تميزه من نواح عديدة عن أخوته ، كذلك الأولاد الوسيطون لهم مخاوفهم ومشاعرهم الجديرة بالفهم والمراعاة . . . انها سبحة ثمينة يجب الحفاظ على سلامتها حبة حبة خوفا عليها من الانفراط .

من طبيعة الانسان الاساسية أنه عندما يشجع ويشقى عليه لما بفعلاه يصبح أميل لأن يثابر أكثر وينمي في داخله مستوى أعلى من شعور الثقة بالنفس . ولعل في هذا الكثير مما يفسر سلوك طفل العائلة الوحيد عندما يعتبر نفسه « الشخص رقم ١ » ويبرر

هذا بأنه يثابر أكثر من غيره ، ثم ينظر باحتقار الى الاشخاص الذين لا يبدو له أنهم يكافحون للوصول الى ما يريدون . لكن من جهة أخرى ، فان عزلة هذا الطفل مع شخصين بالغين يزودانه بكل ما يحتاج اليه ، قد تدلله وتفسده حتى لا يعود قادرا أو مهيشا لاتخاذ القرارات الضرورية لاستمراريته في مسيرة التنافس أو المثابرة .

وإذا كان طفل العائلة الوحيد يتمتع غالبا بمستوى عال من تقدير الذات والثقة بالنفس ، فان هذا ينطبق على الصبي أكثر من الفتاة . فالفتاة الوحيدة تتوق الى الحصول على موافقة الآخرين واستحسانهم لافعالها أكثر مما يتوق الصبي ، الى جانب هذا ، فالطفل الوحيد يكون أميل للتفاؤل لأنه المستفيد الوحيد من كل ما يمكن أن تقدمه العائلة بما فيه الحب والعاطفة الكاملين تقريبا والرعاية والموافقة والاستحسان . لذا نرى الطفل الوحيد من كلا الجنسين يملك أحساسا مكثفا بحقه في اهتمام الآخرين به والاستماع له . فيبدو في الغالب ناضجا مكثفيا ولكن . . . رغم كل هذا قد يعاني صراعا داخليا موضوعه الاتكالية على الوالدين .

الطفل البكر :

من حيث تطور الشخصية ، ينمو الطفل البكر عادة ليكون شخصا محافظا يعكس تصرفات الوالدين وذا قدرة على ضبط النفس الى حد بعيد . وانثى كان أم ذكرا ، فهو أشد ميلا لأن

يكون عضو العائلة الذي يحمل انماط سلوك الجيل القديم إلى الجيل الجديد ربما مع بعض التعديلات . وغالبا ما يعاني الغيرة أو القلق كنتيجة لكونه استخلف بعضو تال في العائلة . هذا اضافة الى شعوره ربما بعدم الاكتفاء الذاتي كنتيجة لكثرة توقعات العائلة منه بما يفوق طاقاته .

يحتاج الطفل البكر للتوافق مع آراء الآخرين . فهو غالبا ما يبرز تحت ضغوطات اجتماعية تميل به الى تغيير آرائه حتى تتوافق مع الآراء الأخرى . وعندما يجابه سلطة ما ، يكون الطفل البكر عامة أميل من الأطفال الآخرين للانسجام والتجاوب مع المعايير السائدة المقبولة . وحيثما تتأمن له الرعاية الوالدية الصميمة فإنه يكبر ليصبح شخصا يتعامل باحترام أكثر من أي طفل آخر من أطفال العائلة .

يتراوح جو المزاج العام لدى الابن البكر ما بين الجدية الحساسة والاكتئاب ، وتضم ميزات سلوكه الاجتماعي تقبلا للتعليم الديني والوعي الاجتماعي وإحساسا مكثفا بالمسؤولية . لكنه نادرا ما يتعاطف مع المحروم . فمع أنه يصرح بضرورة مساعدة المعوز ، إلا أن شعوره الحقيقي قد يكون : أن هذا الشخص يمكن أن يكون أفضل اذا عمل بجهد أكثر . . مثله .

ومع أن الابن البكر يفضل عموما تجنب الصراعات ، إلا أنه يعبر نفسه قادرا على تغيير الظروف الوضعية . لكن اذا نشأ ظرف لم يستطع - أو اعتقد أنه لا يستطيع - تغييره ، فإن قلقه

يتفاهم حتى ليجتاج للطمأنة والتشجيع من الآخرين . أما في الظروف الكارثية فيشعر بالخوف أكثر من سواء وبالحاجة إلى دعم الآخرين .

يعتبر الطفل البكر عادة الأكثر حظا بين أطفال العائلة لأنه يستأثر بتفضيل والديه وتقديرهم . وهو غالبا ما يصبح مميزا في الحياة المهنية ويحقق انجازات ضخمة بطبيعة كونه مؤهلا للاحساس بالمسؤولية . لكنه لا يكون الأسعد بالضرورة ، وبغض النظر عن انجازاته .

الثاني بين طفلين :

هناك إحدى حالتين تنتجان عن استمرارية عائلة ذات طفلين في هذا الوضع :

١ - يكون الطفل الأصغر عرضة للحرمان أو فقدان بعض امتيازاته بنتيجة تنافسه مع شقيقه الأكبر ، وبالتالي الأقدر منه .

٢ - يصبح الطفل الأصغر مفضلا أكثر لدى والديه لأنه يتبنى أساليب مختلفة عن أساليب شقيقه الأكبر والأكثر تصلبا .

يتعلم الطفل الثاني بسرعة عدة أساليب تكيفية منها أن يستغل ، كطفل ، الحماية الأبوية ويستخدمها ضد اعتداءات الأخت أو الأخ الأكبر . كذلك يتعلم هذا الطفل فن التسويات ويطور أساليب ملتوية لكفاية حاجاته . فبينما تبذل الأخت أو الأخ الأكبر بعض الجهد للوصول الى هدف تنافسي ، نجد

الطفل الأصغر يتخطى الجهد ويحاول اختصار الطريق بالحيلة واستخدام أية طاقة أخرى متوفرة حتى بالطرق غير المشروعة . لكن تظل هناك بعض الفروقات الفردية في حياة الطفل الثاني تعتمد على ماهية جنسه وجنس شقيقه الأكبر .

الثانية بين أختين :

قد تسيطر الأخت الكبرى على اختها الصغرى وتبرز هذه السيطرة « بالاهتمام الأمومي » . وقد تقبل الأخت الصغرى دور الكبرى برحابة صدر كما قبلته امرأة معينة منذ ان كانت في الثامنة من عمرها وكانت تصرح بفخر « لقد كنت دائما موضع اهتمام الآخرين ورعايتهم كطفل مدلل . وقد بدأ هذا مع أبي ثم اختي ثم زوجي » . وقد تزوجت هاتان الاختان ولم ترزقا اطفالا . وبعد وفاة زوجيهما عادتا لتعيشا مع بعضهما ضمن علاقة أم وطفلتها تماما كما كانتا في الصغر .

لكن اهتمام الأخت الكبرى الأمومي قد يقابل بالرفض أحيانا . فقد صرحت سيدة بقولها : « أختي تريد أن تعيش في داخلي . انني أكره هذا ولكنها الحقيقة . فبرغم أني في الخامسة والأربعين من العمر وبرغم أنني تزوجت مرتين حتى الآن وهذا يعني ما يعنيه من الخبرة والتجربة ، إلا أنها لا تزال تعتقد أنها تستطيع املاء ارادتها علي » .

تكون الأخت الصغرى أداة أميل للتكيف براحة في علاقاتها

الشخصية وقد تتزوج وتنجب قبل اختها وتصبح أما أكفأ . وربما كان السبب تبنيها لنمط رعاية أمومية فضفاض أكثر من ذلك الذي عهدته في بيتها السابق .

الثاني بين ثلاثة أطفال :

غالبا ما تعتبر مرتبة الولادة الثانية بين ثلاثة أطفال الأكثر صعوبة بين مراتب الولادة . فمرتبة الثاني بين طفلين مع ما فيها من عنصر المنافسة لا تكون عادة تنافسية بشكل منفتح وواضح مثل مرتبة الثاني الواردة سابقا . فهذه الأخيرة تحشر الطفل في موضع يستنفر أقصى طاقته التنافسية . وقد يقود هذا النضال القسري المبكر الطفل الى تحقيق نجاحات كبرى في حياته العملية في ما بعد .

يكون الطفل الوسيط غالبا أكثر إثارة وتطلبا وحصولا على الاهتمام وأكثر استقلالية من شقيقه الأكبر والأصغر . وقد يكون أكثر حركية ونشاطا في معظم الأوضاع . لكن يبدو أن مرتبة الولادة الوسطية هذه تؤثر على الاناث أكثر من الذكور . فبينما يكون الصبي الاوسط أقل قلقا من أخويه ، نجد الفتاة الوسطى بين ثلاث فتيات أكثر جدية واكتئابا وقلقا من أختيها الأخريين . أما الطفل الاوسط ذو الجنس المخالف لجنس أخويه فيكون أكثر تمتعا بالتقدير الذاتي . فالأخت الوسطى بين أخين ذكرين تكون أكثر راحة من أخويها . فهي انضج عاطفيا من الأخ الأكبر والطف من الأخ الأصغر .

وعندما يولد طفل رابع يتقل الطفل الثاني إلى موقع أكثر أهمية . فحتى الآن لم توجد فروقات مميزة بين الطفل الثاني والطفل الأول أو الثالث . والحقيقة أنه عندما يولد طفل رابع للعائلة ، فإن الطفل الثاني يرث بعض امتيازات الطفل الأول ، فالوالدين يريانه الآن أكثر نضجا ويميلان الى توكيله مسؤولية أكبر .

الأوسط بين عدة أطفال :

هناك تنوع أكبر في أنماط حياة الأطفال الوسطيين بين عدة أطفال ربما لأن تعريف دورهم الحيائي يكون أكثر تنوعا . فالطفل الأوسط لكونه كافح لاثبات نفسه في عائلة كبيرة يتمنى كثيرا الهوية الفردية التي يكتسبها بجهد . فبدلا من أن يقول « أنا رجل أعمال » نراه أكثر تحديدا وتصميما عندما يقول « أملك معملا لصناعة كذا . . » .

قد لا يشعر الطفل الأوسط بالراحة بين التجمعات والازدحامات البشرية ولذا فهو قلما ينتمي إلى تنظيمات اجتماعية أو يهتم للتقييم الخارجي له أو لانجازاته . لكنه على صعيد العلاقات الشخصية يكون أكثر ارتباطا معها رغم أنه لا يتطلب الكثير من الدعم من الشخص الآخر لأنه أميل للاعتماد على النفس والشعور بالمسؤولية .

وبما أن الطفل الأوسط يتعود منذ الصغر التكيف مع أوضاع

لا تتضمن دائما اهتمام وتدخل الوالدين فإنه يتصرف بحكمة تحت ضغط الاجهاد أو الأذى الجسدي . وهو أقل تزمنا من اشقائه أو قلما يعتره الغضب في الأوضاع العادية اليومية . لكنه أكثر مقاومة للضغوطات البيئية وأكثر انفتاحا على صعيد العلاقات الاجتماعية .

أما الأنثى الوسطى بين عدة أطفال فتكون أقل عدائية وعنفوانا وأقل تزمنا وحاجة لآراء الآخرين من الطفلة البكر . وهي - مثل قرينها الذكر - سريعة في كسر حواجز العلاقات الشخصية .

الطفل الأصغر :

الطفل الأصغر هو « الطفل » . ويظل هكذا في عيني أفراد العائلة طوال حياته . وهذا الوضع يوضح الامتيازات الخاصة التي يتمتع بها بسبب اهتمام والديه به ومحبتهم الزائدة له . لكنه قد يهمل أيضا نسبيا عندما تكون العائلة كبيرة ومسؤولياتها جسيمة .

قد يتحول الطفل الأصغر - ذكرا كان أم أنثى - إلى حيوان العائلة الأليف الذي يداعبه أو ربما يضايقه ويذله أخواته وأخوته الكبار . وعندما يتعرض للمداعبات القاسية أو المضايقات ، قد يصبح سريع الاستشارة ، خجولا وميالا للغضب السريع ، لكنه بأية حال ، يتلقى معظم الاهتمام والأشياء المستعملة من ثياب ولعب . وهذا بالطبع يعتمد على وضع العائلة الذي قد ينشئ

الطفل في أحد الاتجاهين المتناقضين : أما فاسدا متطلبا دون شعور بالمسؤولية ، أو محروما لا ينال في حياته إلا الأشياء التي انهكها أخوته الكبار استعمالا .

يكبر الطفل الأصغر ليصبح في الغالب شخصا محبوبا ، ظريفا ، ومرحا أكثر من أشقائه . وإذا كبت من قبل والديه أو من قبل الاطفال الآخرين ، فقد يعاني في مستقبل حياته من نقص التقدير الذاتي . أما اذا ترعرع في جو من المحبة فيتمتع بنسبة عالية من الثقة بالنفس وتقديرها . وأخيرا ، قد يكبر هذا الطفل - ذكرا كان أم انثى - ليصبح شخصا اتكاليا على الآخرين بشكل غير اعتيادي اذا كان قد تعود دائما الاتكال على والديه وأشقائه في حل مشكلاته .

حتى الخبيرين « ماسترز وجونسون » مرا عليها بإيجاز

المداعبات

الأخيرة مسك ختام اللقاء

« هل أنت راضية عن علاقتك الجنسية مع زوجك بكل مراحلها ؟ لو طرحنا هذا السؤال على مئة زوجة فقط لاجابت تسعون منهن على الأرجح بأن ختام الممارسة هو الأسوأ ، وحيث من عادة معظم الأزواج أن يناموا أو يقرأوا أو يصمتوا حال انتهاء اللقاء . . هذا التصرف هو بالطبع عين الخطأ ، فالنهاية لا يجب أن تقل تعاطفا وتواصلا عن البداية ، ومتى تفهم الرجل نفسية المرأة العاطفية واحترمها ، فلا شك أنه سيدرك أكثر أهمية المداعبات الأخيرة قبل انفضاض جلسة الحب !

من بين المشكلات الجنسية الجدية التي طرحت مرة على إحدى أهم المجلات الأجنبية (الأميركية) التي تعالج الأمور

الاجتماعية المشكلة التالية نوردتها بتفاصيلها لأهميتها في موضوع البحث :

« أنا وزوجي متحابان ومتفاهمان جدا ، يهتم كل منا بالآخر ويخلص له بكل عواطفه وتنمى أن نظل حبيين مدى العمر . فنحن لا نمارس الجنس كما قد يمارسه بعض المتزوجين كواجب وارفض حتى أن نسمي ما نمارسه بالجنس وانما بالحب لأننا نمارسه بعاطفة دافئة بعناية وببطء واستمتاع . فأنا أعرف ماذا يجب وهو يعرف ماذا ارغب . ونولي الكثير من الاهتمام لتبوع اساليب الممارسة حتى أننا غالبا ما نصل إلى قمة النشوة معا . ومع هذا أشعر بعد كل ممارسة أن هناك شيئا ينقصني . فبينما نحن في غمرة الحب يبدو كل شيء رائعا كاللحم ، وكأنما لا شيء هناك غير وجوده ووجودي . ولكن ما أن ننتهي واستلقي جانباً أذخن لفافة تبغ ويفرق هو في نوم هنيء ، حتى أبدأ أشعر بفراغ رهيب يلتهم كل ما كان ، ولا تبقى إلا ذكرى المتعة التي كانت في يدي قبل لحظات فقط . أعرف أنه كان يجب أن أشعر بالكفاية والاسترخاء ونشوة الحب . ولكن هذا لا يحدث . ولهذا أتألم لأنني بدل هذا أشعر بالتوتر والوحدة والفراغ وأقضي الساعات بعد ذلك أقلق وأفكر وأود لو انفجر صارخة بنفسي بكل شيء : « ليس عدلا أن يحدث هذا لي مع كل روعة حبنا » .

وكان رد المحلل الجنسي مقتضيا يتلخص بالتالي : « انك عاطفية أكثر من اللزوم . . . ولعلك متطلبة أيضا أكثر من

الزوم . فأنت تعترفين بحصولك على الكفاية ووصولك
النشوة ، ومع هذا تشعرين بالفراغ بعدها . فهذه طبيعة الجسد
وهذا قدر المتعة أن تكون قصيرة وأن تنتهي ، مثلها كأي شيء .
وأنا لم أجد في رسالتك شيئا يستحق الشكوى سوى اصرارك على
عدم القناعة . . اقتنعي يا صديقتي بما لديك من المتعة الجنسية
والعاطفية فكثيرات من المتزوجات مثلك لا يحصلن على بعض ما
تحصلين عليه من الكفاية . . . وسر دوام السعادة الاقتناع بطبيعة
إيجازها والاعتراف بحتمية انتهائها . . . » . وبعد أن يقترح
المحلل بعض أساليب الهاء النفس واشغال الفكر عن الخوض في
مشاعر الفراغ التي تعبر بال السيدة ، يتمنى عليها ممارسة بعض
العقلانية في أسلوب حياتها .

ورغم ما اظهر هذا المحلل من نضج وعمق خبرة وصوابية
تفكير ، لكن يبدو أنه قد فاتته فهم جوهر هذه المشكلة تماما ، كما
فات صاحبها فهم أسبابها التي حدثت بها للكتابة عنها . اذ تها
للمحلل - حسب ما يبدو في رده - أن السيدة تشكو من عدم
الكفاية والقناعة بينما هي - حسب ما يبدو في ردها - أبعد ما
تكون عن هذه الشكاية . فهي على العكس تماما مكتفية ومقتنعة
تمام الاقتناع . وهي قبل كل شيء امرأة عاشقة وحبها وحده
دليل كاف على ضرورة وصولها للكفاية ، واستمرارية حبها - كما
تعترف - دليل آخر على متانة اقتناعها ، أيضا ، انها ليست امرأة
شبهة أو مريضة جنسيا ، فليس في رسالتها أي ذكر لاستمرار

شهوتها الجنسية بعد وصولها النشوة أو أي شيء قد يدل على أنها مهووسة جنسيا .

ولعل ما أبعد المحلل عن فهم جوهر هذه المشكلة هو قفزه العفوي عن أهم عبارة في الرسالة تحمل بذرة المشكلة ببساطة وعفوية بارزتين : « . . ولكن ما أن أصل الرعشة واستلقي جانبا ادخن لفافة تبغ ويفرق هو في نوم هنيء حتى أبدأ أشعر بفراغ رهيب . . . » .

إذن ، لو قدر للمحلل أن يراقب عن كثب الحياة الجنسية لهذه السيدة لوجد أن مصدر شكواها الذي لم تستطيع تمييزه هو غياب عنصر مهم من عناصر الكفاية الجنسية وهو ما يمكن أن نسميه « بمداعبات ما بعد الجماع » . فما يعترى هذه السيدة من شعور بعد كل مرة تصل فيها النشوة ليس شعور الفراغ كما تسميه وانما شعور اشبه بالخدعة أو الوقوع في فخ . وما يريد داخل هذه المرأة أن يتفجر صارخا به وبكل شيء هو : ان المرأة ليست فرسا يمتطيها الرجل لينتقل بها من ضفة نهر إلى أخرى ثم يترجل عنها ليقيل في ظل شجرة . لكن حجم الحب العاطفي الذي تتبادلته هذه المرأة مع زوجها ، هو بحد ذاته شعور مناقض لشعور الخديعة وأكبر منه . ولذا يظل مهيمنا عليه ، ضابطا له ومبقيا إياه في حيز الابهام حتى لتعجز عن فهم سبب المشكلة لتصارح به حبيبها .

هذا ليس عدلا ، كما تقول السيدة بالضبط ، لكنه سلوك

نموذجي لكثير من الزيجات قديما وحديثا وشرقا وغربا . وأكثر من هذا ، فموضوع مداعبات ما بعد الجماع قلما عولج من قبل الاختصاصيين النفسانيين ، وحتى خبيري التحليل الجنسي « ماسترز وجونسون » خصصا له حيزا ضيقا من ابحاثهما . مع أن هذه المداعبات هي عنصر أساسي يمثل المرحلة الرابعة والأخيرة من العملية الجنسية ، أي أنها تتلو عناصر المداعبات الأولية فالجماع فالرعشة . ولعل السبب في هذا التقصير هو أن المداعبات الأخيرة هذه تمتنع على القياس ولا يمكن أن تظهرها لا آلة التصوير ولا أية أجهزة اختبار . مرحلة شعورية بحثة ووقت مكرس للمشاعر الخالصة والتعاطف والتقارب النفسي .

ان ممارسة الجنس مع وجود عاطفة سامية متبادلة أمر يتطلب تسمية أدق هي « ممارسة الحب » لأن هذه الممارسة هي خليط من التعاطف والاثارة . فبعد أن يستمتع الشريكان بها فان ما يتبقى لهما من المشاعر يكون عميقا مثل الجماع تماما أو أكثر . انها مشاعر الثنائية والتعاطف والحاجة للآخر . انها خلاصة الحب الذي مارساه ، والتعبير الحرفي عن ذلك الحب . انها أي شيء وكل شيء يمكن أن يفعلاه معا بعد الوصول الى الرعشة . العمل بحد ذاته لا يهم . فقد يكون المحادثة أو التريبت أو الاستحمام أو الاكل . . انما المهم أن يفعلا ما يفعلانه معا تجسيدا لشعور الثنائية .

لكن ما يؤسف أن مداعبات ما بعد الجماع هي بالنسبة الى

كثيرين منا أي شيء الا التجربة التشاركية لأن هدفنا من ممارسة الجنس هو الرعشة وليس التواصل . وحالما نحصل عليها نعتبر اللقاء متتها . وبهذا الفهم الخاطيء من قبل الشريكين تشوه التجربة الجنسية وتتقزم لتتحول الى ممارسة متبادلة للعادة السرية أو الاستمناء المشترك . فمع أن الشريكين يكونان في حيز الوجود الفعلي ، كل منهما أمام الآخر ، لكن لا يعود هناك تواصل حقيقي ، وغياب هذا التواصل يبدو أكثر بروزا وإيلاما للنفس في فترة ما بعد الجماع . فاثارة المداعبات التمهيدية ثم الجماع ومتمعة الرعشة القصيرة رغم عمقها ، كل هذا قد يسدد الشعور بالفردية ، لكن اذا لم يأخذ التواصل العاطفي الحقيقي دوره في المراحل السابقة الذكر ، فان ضعف وحساسية فترة ما بعد الجماع تسترجع ويشكل مكثف ، مشاعر الفردية والانعزال والفراغ . وهنا يأتي دور المداعبات الأخيرة ليلغي هذا الفراغ ، لينفي أحاسيسه السلبية ، وليملأه بمشاعر الثنائية والتعاطف .

تلك هي كما يبدو حقيقة مشكلة تلك السيدة وزوجها . فنوايا كل منهما - كما هو واضح - سليمة . كلاهما يريد أن يمارس الحب حتى قمة الاستمتاع وهذا ما يسرر قول السيدة . . « ونولي اهتماما كبيرا لتنوع أساليب الممارسة » . . . ولكنها يتركزها على الجانب المادي منها قد ابتعدا كثيرا عن مرمى ممارسة الحب . ان تخمة المعلومات التي وصلتنا عن الجنس عبر التاريخ ، منذ الحضارات الغابرة وحتى أيامنا هذه ، كانت تركز على معادلة معينة تقول : ان الجنس الجيد يصنع الجنس الجيد مهما كان

اسلوب الممارسة .

ولأن المداعبات الأخيرة هي انعكاس لمدى التقارب والتواصل العاطفيين في ممارسة الحب ، فهي مهمة جدا في نجاح علاقاتنا الجنسية . انها المرحلة الوحيدة من مراحل ممارسة الحب التي لا تعتمد على الاسلوب . وبالتالي فان وجودها قد يكون أهم بكثير من أي من المراحل السابقة .

نغمة التقارب العاطفي :

ولكون المداعبات الأخيرة لا تعتمد على الأسلوب بل على العاطفة فقط ، فلا يمكن القول أن هناك « مداعبات جيدة » وهناك « مداعبات سيئة » . فكل ما يحتاجه أحدهنا هو أن يسأل نفسه : هل أشعر بالرضى والقرب من شريكي بعد ممارسة الجنس ، فإذا كان جوابه « نعم » ، فإن مداعباته ، أيا تكن ، هي جيدة ورائعة . وإذا كان جوابه « لا » ، وإذا كانت ابرز مشاعره هي الوحدة أو الحزن أو الغضب ، فما عليه إلا أن يلاحظ ما يحدث بعد الجماع بينه وبين شريكه .

وواقع ان المداعبات الأخيرة لا علاقة لها بالاسلوب تعني أن الرجال - وهم أكثر من النساء ميلا للأداء الجنسي - يعانون أكثر مما يعانين في اداء هذه المداعبات لكون الرجال أقل من النساء انتباها للمداعبات الأخيرة . ولأن الأساليب المكتسبة في ممارسة الجنس أكثر من الفطرية ، فإننا ندخل الكثير مما تعلمناه الى ممارساتنا الجنسية . ولكون ما يتعلمه الرجل في محيطه الاجتماعي

هو ان يتحاشى كل ما يظهره في موقع الضعف والشفافية العاطفية ، فإنه يجد صعوبة في التواصل العاطفي . وأبعد من كل هذا ، فالجنس كما تعلمه يؤكد أكثر على الناحية الجسدية .

أما المرأة فهي بسبب طبيعتها ودورها الاجتماعي ، أكفأ منه في اقامة التواصل العاطفي . انها الخبيرة في جانب الجنس العاطفي وهي في موقع تستطيع بحكمه أن تكون مرشدة للرجل . ولكن قبل أن ترشد المرأة الرجل نحو التواصل العاطفي أو تزيد من مهارات هذا التواصل ، يتوجب عليها أن تفهم بعض المشاكل التي تعيق المداعبات الأخيرة .

الهروب نحو « النظافة » ؛

من أحد جوانب الشكوى في هذا الموضوع ، شكوى سيدة متزوجة في الثلاثينات من العمر تعمل كمدرسة . فهي على رغم انفتاح العلاقة وعمقها بينها وبين زوجها إلا أنها تشكو جانباً معيناً من ممارستها الجنسية ، هي أنه بعد ثلاث أو أربع ثوان على الأكثر من وصولهما الذروة ، يقفز فوراً الى الحمام ليغتسل . ويتركها مع حاجتها العاطفية البحتة التي لا ينيها حصولها على الرعدة مع أنها تكون قد وصلت الى كفايتها الجنسية التي قد تمتد لأيام طويلة . لكنها تكون بحاجة فقط لوصاله العاطفي ، لقربه منها كي تعبر له عن حبها وامتنانها للمتعة التي تبادلها قبل لحظات فقط . وبدل هذا ، فان نهوضه الفوري والسريع للاستحمام يتركها مع شعور بالصد وكأن تصرفه يصرخ في

وجهها قائلا : « الحب الذي مارسناه هو حب قذر » . وعندما صارحته بمشاعرها لم يستطع أن يشرح لها لماذا يفعل ما يفعل ، اغما وعد بأن يحاول الكف عنه . ومع أنه لم يستطع ان ينفذ وعده بالكامل إلا أنه كان يتذكر بين المرة والأخرى أن يجلب معه إلى الفراش منشفة يستعملها بدل أن يهرع الى الحمام . وعندئذ تقول السيدة أنها كانت تشعر ببعض السعادة لتصرفه لكونه يعني أنه اهتم بها بعد الممارسة كما اهتم بها قبلها ، وانه يبقى معها جسديا وعاطفيا .

على هامش هذه الشكوى ، هناك أسباب وحقائق نفسية خلف تصرف أزواج آخرين يندفعون للاستحمام فور حصولهم على الرعدة . فهذه طريقة مقبولة اجتماعيا - بحكم التقليد فقط - لكسر طوق التواصل العاطفي أو تجنبه من قبل الاشخاص الذين يربكهم هذا التواصل . ولكن في حالات كثيرة لا يكون لهذا التصرف علاقة بموضوع التواصل العاطفي وإنما بموضوع النظافة الشخصية . فنحن قد نقلق أحيانا حول ظهورنا بأقصى مظاهر النظافة أمام من نحب . وبالرغم من مثالية هذا السلوك ومتاعبه فان أهميته بالنسبة الى البعض تفوق حاجته لاستمرارية التواصل العاطفي في الممارسة الجنسية .

وبالنسبة إلى بعض آخر تعني الحاجة للاغتسال الفوري حاجة في الأعماق للاغتسال من الجنس بالذات . ولعل هناك الكثير من الصحة في ما ورد في الشكوى الأخيرة من تعبير السيدة عن

شعور بالصد وكأن تصرفه يصرخ في وجهها ان الحب الذي مارساه هو حب قذر . فالاشخاص الذين يعتقدون في اعماق اللاوعي أن الجنس أمر قذر يشعرون بالحاجة للاغتسال الفوري بعد ممارسته لأنهم يحتاجون للاغتسال من الشعور بالذنب .

على أية حال يمكن ببعض التدبير تحويل « هجرة » الحمام هذه من تعكير مزاج المتعة الى توطيده . فهناك كثيرون يعتبرون الدوش المشترك نوعا من المداعبات الأخيرة الممتعة . يقول « هالبرن وشيرمان » ، اختصاصيا علم النفس الجنسي : « ان الاغتسال أو الاستحمام ، أو أخذ دوش معا يساعد على اقامة واستقرار علاقة الشريكين احيانا . فنحن عندما نحمم شخصا ما ، شريكا كان أم طفلا ، نقدم له خدمة تعبر عن الحب والاهتمام رغم تواضعها » .

اللمس والمحادثة :

تعتمد جودة المداعبات الأخيرة على الروحية التي تمارس بها . ولعل المداعبات الأكثر شيوعا تلك التي تتضمن اتصالا جسديا كالاستلقاء بشكل متداخل أو التقبيل أو التريبت الناعم أو المساجات المتبادلة . وخلال هذه الحركات تتكشف حواس اللمس والذوق والشم مما يزيد في فعالية التعبير عن العاطفة في هذه الحالة .

ومع ان هذا النوع من الاتصال الجسدي يظل أفضل من لا

شيء ، إلا أنه قد يصبح في مستوى اللاشيء اذا عزل عن أي مضمون عاطفي . وهذا بالضبط ما نقصده بالقول أن جودة المداعبات الأخيرة تعتمد على الروحية التي تمارس بها . فلون هذا الاتصال هو الأهم لأن استلقاء الشريكين معا بينهما كل منهما غارق في عالمه الخاص لا يحمل محتوى القرب العاطفي بل وربما كان أكثر عزلا وصدا من القفز الى الحمام أو الغرق في النوم بعد الجماع .

المحادثة هي أسلوب آخر من أساليب المداعبات الأخيرة . وأيا كان موضوع الكلام ، عاطفة ناعمة أو كلمات عادية سخيفة أو مجرد تهريج وتندر ، يظل طريقة جيدة لتأكيد انسانية الشريكين واستمرارية اتصالهما . ولكن هذه الطريقة تنزلق الى الخطأ اذا كانت مناقشة فورية لعمل الشريكين أو المسؤوليات المعيشية .

النوم الفوري :

هناك كثيرون ينهون ممارسة الجنس بأخلاقهم الفوري للنوم . فالليل للنوم بعد الجماع هو نزعة عالمية وهناك الكثير من الأسباب المختلفة لشيوعها . فالعمل الجنسي يمثل نشاطا مجهدا ، والعرشة بالذات تلقي أعباء معينة على المصادر الفيزيولوجية لنشاط الجسم الجنسي . هذه المتطلبات والوقت المتأخر الذي يمارس فيه الجنس غالبا ، تساعد على الاخلاص الى النوم .

وبعيدا عن الاعتبارات الجسدية ، هناك بعض العوامل

النفسية أيضا ، فالنوم ، الفوري بعد الجنس قد يمثل أحيانا هروبا من العاطفة أو التواصل العاطفي ، ويكون الملجأ الجسدي والنفسي المثالي . وفي معظم الحالات يكون الشك في اخلاص الشريك الآخر وامتناع القدرة على اثباته أو دحضه هو السبب الرئيسي لاستقالة الزوج مثلا من عاطفته وانسحابه صوب النوم فور الانتهاء من الممارسة ، وكأنه بهذا يعاقب الشريك الآخر ويحصن مشاعره من لحظات ضعف .

انعدام المداعبات الأخيرة أو رداءتها هي اذن في معظم الأحيان ، دليل على أن الشريكين يعانيان مشاكل خفية أو ظاهرة . وعكس هذا ، أي وجودها وجودتها ، هي دليل على صحة العلاقة ووعافيتها . فنحن عندما نحسن مداعباتنا الأخيرة انما نغني علاقتنا ونزيد من متانتها لأن القرب الذي ستشعره خلال هذه المداعبات لا بد أن ينساب دفته الى كل مظاهر حياتنا المشتركة .

ولعل افضل الطرق لتطوير مداعباتنا الأخيرة هي أن نتفحص محتوى الكلمة « مداعبات » عن كثب . انها بمعناها الحرفي تحتوي المرح ، والمرح يجلب البهجة . المرح هو أي شيء يجعلك تشعر بالبهجة ، ولعل أهم سبب لاهمال الناس للمداعبات الأخيرة هو انهم يجدون صعوبة في أن يكونوا « كبارا » و« يمرحوا » ، مع أن الجنس ومداعباته الأخيرة قد يكونان أكثر النشاطات مرحا واثارة للبهجة ، والكبار الاصحاء نفسيا

يستطيعون أن ينموا مقدرتهم على ممارسة مرح الطفولة ساعة يشاؤون . فالضحك والغناء « والزكزكة » والتخيل المشترك والتمثيل ، كلها جزء من مرح الطفولة ويمكن أن تمثل مداعبات رائعة .

اذن الجنس « الجيد » لا ينتهي بالرعشة ، وإنما بضحكة مشتركة أو عناق ناعم يقول بالكلمات أو بالصمت : كلما عرفت شخصا آخر احببتك انت أكثر .

تضاربت الآراء حوله ، والخلاف مستمر

الحب الكبير . .

هل يمكن أن يستمر كبيراً ؟

كلما دخل الغرفة تشعرين أن قلبك يتفرض خافقاً
وأنت ضعيفة حتى أخمص قدميك : أنت تحبين !
ولكن هل يستطيع حب كهذا أن يدوم ؟ نعم ! هذا
ما تقوله أحدث تقارير علم النفس . حب كهذا
يمكن أن يدوم طالما لديك الشجاعة لتعطي ،
وتتلقى .

إن الحب الرومانطيقي ، ذلك الانجذاب العاطفي الكبير بين
رجل وامرأة ، يمكن أن يولد نشوة غامضة لا تعادها نشوة في
الحياة . ولكنه عندما يجبط ، يمكن أن يولد أيضاً معاناة غامضة
لا تعادها معاناة . ولكن مع عمق هذه العاطفة وكثافتها فإننا لا
نفهم إلا القليل عن طبيعتها . وغالباً ما يكون هذا الفهم
خاطئاً . فهناك من يربط بين كلمتي « رومانطيقي » و « غير
منطقي » ، فيصبح الحب الرومانطيقي برأيه مجرد عصاب مؤقت

Neurosis أو اضطراباً عصبياً وظيفياً سرعان ما ينتهي تاركاً
النفور والخيبة . وهناك من يرى أن الحب الرومنطيقي هو مثال
إن لم يصل إليه ، سيعيش عمره مفقداً بهجة الحياة .

إلى جانب هذا ، هناك الكثير من الأشخاص الذين يبدأون
علاقة حب حقيقي تغمرها الآمال الكبيرة وتوقعات المستقبل
الباسم ، ولكن مع مرور الوقت نراهم يتنحون جانباً ليراقبوا
بأسى علاقة حبهم الكبير تتدهور ثم تنهدم وكأنها لم تكن . وكأن
خيبة الأمل تشلهم فلا يعودون قادرين أن يمدوا يداً لانقاذ تلك
العلاقة المديدة وذلك الحب الكبير . إنما يقفون بمرارة عند
رصف الحياة يعودون فيها بالذاكرة الى الايام القديمة الحلوة
عندما كانوا يحبون ، وعندما كانت كل الألوان جميلة وكل شيء
في مكانه المناسب . ويبدأ عذابهم بالتفكير والحيرة حول لماذا
فقدوا اجمل عاطفة كانوا يملكون ؟ ويبدأون بالتساؤل : اذا كان
ذلك الحب قد مات ، فهل يمكن لأي حب أن يدوم ؟ وهل
الحب الرومنطيقي ممكن الوجود . . على الاطلاق ؟

ومع هذا فالتناس يقعون في الحب . وما يكاد الحلم يموت حتى
يولد من جديد كأنما هي ارادة الحياة التي ترفض أن تشلها تجارب
مشوهة منذ الولادة عن انجاب تجارب حقيقية ناضجة . فالحب
الرومنطيقي ليس مجرد امتياز لبدايات الشباب أو حقاً مقصوراً
على سن المراهقة ولا هو نوع من المثاليات غير الناضجة التي
يتبناها الناس من كتب الادب لكي تتداعى أمام الواقع العملي .

انما هو حقيقة ملموسة وحاجة طبيعية قائمة في أعماق أنفسنا ولها الحق في الظهور . ولكنها تتطلب منا الكثير من النضج وتطور الشخصية اكثر مما نقدم لها . ولذا غالبا ما تولد مشوهة غير مكتملة النمو فكأنها جنين لم يتوفر له حقه من مواد الحياة فالجهض قبل موعد ولادته .

احترام النفس :

من بين كل العوامل الحيوية المختلفة الضرورية لنجاح الحب الرومنطقي ، ليس هناك ما هو أهم من احترام النفس . فعلاقة الحب الأولى التي يجب أن نحققها بنجاح هي علاقة الحب مع أنفسنا . عندئذ فقط نصبح مستعدين لممارسة علاقة حب أخرى . لقد اصبح من البديهي القول أننا إذا لم نحب أنفسنا فلن نستطيع أن نحب أي شخص آخر . ومع صحة هذا القول ، فإنه يظل مجرد جزء من صورة الحقيقة لأن الجزء الآخر هو اننا اذا لم نحب أنفسنا فإننا لن نستطيع أن نقبل الحب أو نتلقاه . فمهما فعل الشريك الآخر ليرينا مدى اهتمامه ، فلن نستطيع أن نقدر تفانيه اذا لم نشعر ان أنفسنا محبة إلينا .

ولن نستطيع أن نفهم عنصر المأساة في معظم علاقات الحب الفاشل اذا لم نلاحظ أن أكثر ابطالها يعانون من نقص في تقديرهم للذات . وهذا يعني انهم في أعماق النفس يشعرون أنهم غير محبين بالنسبة للآخرين أو بشكل أدق لا يشعرون أنه « طبيعي » وعادي ان يحبهم الآخرون . قد يقول واحداهم على

مستوى العقل الواعي « بالطبع انا اتوقع أن يجنبي الآخرون .
واستحق أن يجنوني . ولم لا ؟ » ولكن المشاعر السلبية الدفينة
تظل هناك في العمق تعطل جهوده للوصول الى الاقتناع بالنفس
والاكتفاء .

وهنا قد تلعب التربية في سن الطفولة المبكرة والمتأخرة دورا
كبيرا وهاما . اذ يذكر سجل العلاج النفسي حالة لامرأة تدعى
(ن . ج) تنتمي الى الطبقة دون المتوسطة عانت فترة شباب
مليئة بتجارب حب كثيرة فاشلة لأنها كانت دائما تنتهي بفراق
وخيبة أمل . ثم تبين أن الحقيقة الكامنة في أعماق هذه المرأة
والمسؤولة عن سوء اختيارها للشريك المناسب الذي كان ممكنا
أن يعفيها من خوض تجارب الفشل التالية تمتد الى ضعف
شخصيتها من جهة وإلى تربيتها المشوهة زمن الطفولة من جهة
أخرى . فقد كان سوء التقدير الذاتي ونقص احترام النفس
كامنين في عقلها الباطن . فهي قد غمت في جو عائلي كان يسخر
بتطرف من شكلها وجمالها المعتدل حتى أنها ما كانت ينادي عليها
أو تعرف الا بكلمة « هذه السوداء » ! وبالرغم من أنها لم تكن
قبيحة ، بل وكبرت لتصبح اجهل وتصبح سمرتها أكثر فتنة ، إلا
أن مقاييس الجمال التقليدية التي انطبعت في ذهنها لكثرة ما
جرت عليها من الاحساس بالنقص ، صارت هي منظارها
لرؤية الشريك الآخر . والحقيقة التي لم تفهمها هي أنها لم تكن
تحب انما كانت تعجب بشباب أو تشتهي لمجرد جمال الشكل
وبغض النظر عن شخصيته وشعوره تجاهها تبني معه علاقة تبذل

فيها نفسها وكرامتها . وتنتهي العلاقة الى خيبة الأمل أما بهجرة الحبيب الى مكان آخر أو بزواجه من امرأة أخرى . فتلوم الحب الرومنطقي لأنها تتصور انها كانت تبني علاقات حب رومنطقي كبير بينما هي تبني أوهام حب مع اشخاص اساءت اختيارهم لتمارس خلف هذه الاوهام مهانة الذات . ان الاشخاص الذين يحترمون انفسهم ويقدرونها لا يجدون صعوبة في فهم لماذا يحبهم الآخرون . انهم قادرون على جعل الآخرين يحبونهم لذواتهم ودون ابتذال .

الاستقلالية :

أن الاشخاص الاستقاليين يفهمون ان الناس الآخرين ليسوا موجودين فقط لكفاية حاجاتهم . والشخص الذي يفهم النزعة الاستقلالية يتقبل حقيقة انه مهما تعاظم الحب والاهتمام بين شخصين ، فان كلا منهما يظل في النهاية هو المسؤول الاول عن نفسه إلا في حالة واحدة وهي عندما يكون المسؤول عن نفسه غير أهل لحمل هذه المسؤولية . وهذه الحالة قد تنشأ عن سببين متكاملين . عدم اكتمال نضج الشخص أو ضعف مقدرته على الاستفادة من تجاربه . وهنا قد تقابل هذه الحالة حالة انعدام أو ضعف الثقة من قبل الشخص الآخر بشريكه مما قد ينزع به لتنصيب نفسه وصيا عليه أو مرشدا له الأمر الذي قد يرفضه الآخر . فيتحول الحب من علاقة تكاملية الى علاقة تناقضية . وعندما ينهدم الحب عندئذ ، فهذا لا يعني أنه حب

رومنطقي . . وانهم ، لأنه قد لا يكون حبا حقيقيا من
الاساس اذ لم يحمل شيئا من عناصره الاساسية كالتكامل
والاقتناع وكفاية النضج . انما قد تكون تلك مجرد حالة اعجاب
متورم - مثل حالة « ن . ج » السابقة الذكر - نخاله حبا ، ثم
ينتهي الورم . . وتنتهي الحالة .

الرومنطيقية الواقعية :

لعله واحد من المتطلبات الرئيسية لعلاقة رومنطيقية ناجحة
أن يكون هناك أساس من الواقعية . ونعي بذلك القدرة والقبول
بالنظر إلى شريكنا كما هو بعيوبه وحسناته دون مناوره تغليف
وجوده بأوهام من الخيال . فهناك من لا ينظر إلى شريكه وبحبه
كشخص حقيقي في عالم حقيقي . أي بدلا من هذا ، يستخدمه
كمشجب وهمي جميل يعلق عليه خيالاته وأمانيه . ولكنه سريعا
ما يأسف لاكتشاف أن الشخص الحقيقي لا يتساوى مع
خيالاته . بينما لو نظر ذاك الشخص إلى شريكه بشكل واقعي
متفهما عيوبه وحسناته ، لكان حبه ، اذا فرضنا انه حقيقي وليس
مجرد اعجاب ، اقدر على النمو والاستمرار لأنه يتغذى من
الواقع . فهو يعرف الشريك الذي اختاره حق المعرفة حتى
بمساوئه ولن يصدم اذا تصرف هذا الشريك بما ينسجم مع
حقيقته . وحسن الاختيار هنا ليس مسؤولية منوطة بواحد من
الشريكين فقط ، لأن صحة هذا الاختيار قد تعرقلها أو تفسدها
نزعة تمثيلية للابتذال والتكلف من قبل الشريك الآخر تقع

حقيقته وتخفيها ولو الى حين . تقول احدى السيدات المتزوجات والسعيدة بزواجها بعد مرور عقود من السنين عليه « بعد ساعة فقط من لقائي بالرجل الذي تزوجته كان بإمكانني أن اسطر محاضرة عن مساوئه وصعوبة العيش معه . ولكنني تزوجته وما زلت سعيدة معه واعتقد أنه أفضل رجل قابلته لسببين أساسيين : أولا ، انني لم اغش نفسي بالتعمية عن حقيقة مساوئه . وثانيا ، انه لم يحاول أن يسرق نفسه ويلبس وجوها تخفي عيوبه . انني لا استطيع أن أفهم ما بصرح به البعض عن اذيتهم وصدمتهم بما « تحول » اليه الشريك لأنني اعتبر أن كل شيء يجب أن يكون واضحا عندما نفتح عيوننا جيدا بدل ان نغلقهما على الاعجاب فقط . فأننا لم أكن سعيدة في حياتي بقدر ما أنا سعيدة منذ زواجي ، لكن ليس لأنني اعتبر زوجي « كاملا » أو أحلم به « بدون اخطاء » . انما لأنني أقدر محاسنه واتفهم عيوبه . . . وأرى كل شيء فيه » .

المشاركة في الحياة :

إن إحدى مميزات علاقة « حب » مزهرة ، هي جعل الشريك يدخل عالمنا الخاص لشاركنا فيه باهتمام حقيقي . وهذا الدخول والاهتمام لن يكونا حقيقين الا عندما نقوم بكشف وتعرية ذواتنا أمام من نحب . فهذا يعني مبادرة رضى عن دخول هذا الشخص الذي كان غريبا ، الى اعماق ذواتنا ليلمس بيديه ما نكن له من اهتمام بأن لا نسمح لاجهزة دفاعنا الذاتية ان

تقاومه ، كما تقاوم الجسم الغريب . طبعا لا يعقل أن نطلب ممن نحب ان يكون دائما مستحقا أو مشاهدا معجبا يظل يصفق لكل ما نشعر ونفكر ونحلم به . فمشاركة الحياة لا تعني بالضرورة استمرار موافقة الشريك المضمونة على كل ما نفعل والا صارت رياء من جانب وغرورا من جانب آخر أو مداراة رضوخا للارهاب أو هروبا تفاديا للهجوم . لكنها بأية حال لن تكون مشاركة صادقة لأن المشاركة الصادقة هي الاتفاق على دعم الصحيح وتصحيح الخطأ ، في جو من الحرية . فعندما يشعر الرجل والمرأة بالحرية في التعبير عن الاحلام والرغبات وإبراز الرأي دون الخوف من التآنيب ، وليس بهدف الحصول على الثناء فقط بل لمشاركة متعة الحلم أو الرغبة ولدحض صحة الرأي باستعمال رأس الشريك الآخر ، عندئذ تفتح قناة اساسية في الترابط الروحي بين الشريكين هي : الصداقة .. أيضا .

« الاقدام » على الحب :

عندما يناقش الناس تحديات الحب الرومنطقي وصعوباته تظل هناك نقطة معينة قلما تناقش ، ربما لأنها تكون في حساب الفرضيات . فالحب الرومنطقي قد يكون خطرا . فنحن عندما نحب بهذا العمق وبهذا القدر من العاطفة ، نصل الى مرحلة نعتبر فيها من نحبه ركنا أساسيا في سعادتنا الشخصية . ما المشكلة إذن ؟ المشكلة ببساطة ، تقع في امكانية فقد . انها تقع

في امكانية أن لا يحبنا الشخص الآخر في المقابل ، أو أن يتوقف
عن حبنا . . أو أن يموت .

وقبل ان نلقي نظرة قريبة على مشاعر الخوف هذه ، لا بد ان
نعربها من بعض الاقنعة . ان الكثير مما يسمى بحرب الجنسين
هو نتيجة الخوف من صد الطرف الآخر أو هجره أو فقدانه .
فالرجال والنساء معا غالبا ما يرفضون الاعتراف بمدى حاجة كل
جنس للآخر وكم هذا مهم لاكتمال متعة الحياة والكفاية .
فهناك ما يكاد أن يكون « كرها » حقيقة اننا نحتاج الجنس الآخر
بهذا القدر . والكثير من الاشياء السخيفة التي يقولها الرجال
عن النساء او النساء عن الرجال في أوقات الغضب هي مجرد
نتيجة وانعكاس لتجارب قديمة قاسية .

ان هناك ميلا عاما لدى المتخوفين من الحب الرومنطيقي ،
الى عدم مجابهة الخوف وانما الى عقلته (جعله عقلانيا) لكن
بتعميمات يمسحونها على « الرجال » أو « النساء » ، في محاولة
لتجنب القلق الذي يقبع في جذور نقاشهم . فمعظم هؤلاء
يخشون أن يتطلب الحب الرومنطيقي التضحية بهويتهم أو
وجودهم الشخصي . ولكن المرأة أو الرجل الذي يملك مستوى
عاليا من التقدير الذاتي لا يعرف هذا الخوف . من هنا نفهم أن
النساء والرجال الأكثر ثقة بالنفس هم الأقل قلقا من تسليم
هويتهم للحب . اما الاشخاص الذين يتكلمون عن الخوف من
فقد الذات ، فهم يعترفون بشكل غير مباشر بكشافة توقعهم

للحب . ونخشون أن يضطربهم الحصول عليه للتضحية
بوجودهم . العقل والقيمة الذاتية والاستقلالية . فإذا كانت
هذه هي المشكلة ، فهي مشكلة هوية شخصية غير ناضجة أو
محددة المعالم بعد وليس مشكلة طبيعة هذا الحب .

هناك أيضا اشخاص يعتبرون الحب تهديدا لأعمالهم . فهم
يقولون أن استسلامهم للحب ينسف التزامهم بالعمل . أما
الحقيقة فهي أن هذا الاعتبار ما هو الا محاولة عقلنة للخوف من
التقارب . ويتوجب على الشخص الذي يعاني من هذه المشكلة
أن يواجه هذه الحقيقة على مستوى العقل الواعي قبل أن يحاول
بناء علاقات تقارب وهذا لا يندر ان يفعله هؤلاء الاشخاص .
فهم يريدون الحب ولكنهم لا يريدون منه ذلك النوع الذي
يستتبع ارتباطا جديا . وهم يريدون شريكهم أن يتقبل هذا وان
يدعم تظاههم بأن هذه علاقة « حب » . ان ما يريدونه هو
التناقض عينه : ان يحبوا ولا يجبوا في آن .

ويظل هناك التهديد المطلق الذي لا بد من الاعتراف به وهو
ان نخسر من نحب بالموت . وتصحيحا لتفكير النقاد
المتخوفين ، فهذه ليست امكانية كما يقولون بل حتمية وهي تقع
في صميم طبيعة وجودنا : ان واحدا من الطرفين لا بد ان يموت
قبل الآخر ولا نستطيع أن نعرف متى . لكن هذا لا يعني ان
علينا تعذيب أنفسنا بهذا « الاكتشاف » عندئذ نستطيع أن نلجأ
الى فكرة افضل لتعذيب أنفسنا وتعكير صفوها بغض النظر عما

إذا كنا نحب أو لا نحب . وهي حتمية ان نموت نحن بالذات .
فكم من مرة تخطر ببالنا هذه الفكرة ثم نطرحها جانبا لأننا
نفهم انها حتمية لا يغير اسفنا ولا فرحنا شيئا فيها ؟ فلماذا
نتخطاها للانتحاب عند حتمية موت الحبيب وهي أولى بكل
حزننا وانتحابنا ؟

اننا عندما نتمتع بنضج ونعقل كافين لا يمكن إلا أن نواجه
امكانية فقدان الحبيب وحتمية موته ونتقبلها كاحتمال وحتمية
واردتين في طبيعة العلاقات والحياة البشرية . ولكي نفعل هذا
نحتاج للوضوح ونحتاج للصراحة وقبل كل شيء نحتاج
للسجاعة .

التحدي الأخير :

عندما تبدأ امرأة أو رجل عملا يعتبرانه بمثابة مهنة ، فإنها
نادرا ما يتوقعان أن تكون مرحلة الأربعين أو الخمسين سنة التالية
فيه رحلة ناعمة وسلسلة من الانتصارات . لكن عندما تبدأ المرأة
أو الرجل علاقة جدية فإنها غالبا ما يكونان أميل لتقدير اقل
واقعية للتحديات والتغيرات التي تنتظرهما . أن قرار الزواج أو
الدخول في علاقة دائمة هو قرار مشاركة في رحلة طويلة تنطوي
على الحلو والمر وليس دخولا في جنة ثابتة مقفلة . فليس هناك
جنة كهذه على الأرض .

وإذا كان الحب شرطا ضروريا لتحقيق السعادة في علاقة ما ،

فانه ليس شرطاً كافياً لسعادة دائمة . وكما ان الانسان لا يظل ثابتاً وانما يرتقي بمراحل تطورية ، فكذلك العلاقات . وفي كل حالة يكون هناك للمراحل المختلفة تحدياتها الخاصة ومصادر كفايتها المميزة . فعندما تكون العلاقة الجديدة في مرحلة التكون ، تكون هناك حماسة واثارة (الجلبة) الحداثة وكذلك القلق لعدم معرفة ما اذا كانت هذه العلاقة ستدوم أم لا . اما في ما بعد ، ومع توطد الاستقرار ، فيحدث نقص في الاثارة لانتهاه عامل الحداثة . ولكن في مقابل هذا يتحقق صفاء النفس بالانتهاء من المشاكل والوصول الى التفاهم ونكتشف متعة جديدة ولكن فقط اذا شئنا ان نفتح اعيننا عليها ، وهي متعة الانسجام التي تحتوي اثارها الخاصة .

ان لكل علاقة نظام معادلة معين . وعندما يتغير جزء في هذه المعادلة لا بد ان تتغير الاجزاء أو المكونات الأخرى والا سقطت المعادلة وفقد التوازن . فإذا كان لـواحدنا من الحكمة والثقة بالنفس ما يكفي ليكون صديقاً لشريكه ومرافقاً لنموه ، فان هذا النمو لا يمكن أن يهدد علاقة الحب بل بالعكس فإنه يغذيها . فاذا حاول أحد الشريكين ممارسة تنكير شخصيته التي يعشقها الآخر بالاغتراب بنموه الذاتي عن شريكه فإنه يكون المبادر الى رسم معالم المأساة . واذا وقف في وجه نمو شريكه يكون كمن يستدعي المأساة الى حياته . كذلك اذا حاول اجهاض نموه الذاتي ، ظنا منه انه يحمي العلاقة ، فهو يحرم نفسه ويحرم العلاقة من الحياة . فاذا كنا منطقيين مع أنفسنا ، واذا كنا

نعترف بحقيقة ان الحياة حركة فلا بد ان نعترف باستتاج أننا عندما لا نتحرك الى الامام فاننا حتماً نتحرك إلى الخلف وانه عندما لا تتطور علاقتنا الى الافضل فهي حتماً تتطور الى الاسوأ . اذا كنا وشريكنا لا ننمو معا ، فلا بد اننا نموت معا أو على الأقل فعلاقتنا تموت .

ان أعظم الفرص على الاطلاق لدوام الحب تقع في انضاج مقدرتنا على التعامل مع التغيير ، والتحول عن مقاومة تيار الحياة الى تعلم كيفية المشاركة فيه . واقرب تحديات الحب الرومنطيقي وأبعدها في آن ، هو ان نفهم ضرورة اخلاصنا لهذا الحب ونحترم عوامل استمراريته في نفس الوقت الذي نحالف فيه عملية النمو . فعندما يكون لدينا الحكمة والشجاعة لنكون اصدقاء لاحلام شريكنا وطموحاته ، لا بد أن يكون حبنا كبيرا . لا بد أن يظل حبنا كبيرا .

الأشخاص السعداء لا يتعاطون صنع الخيالات :

أحلام اليقظة :

حقيقة لا بدّ منها

نعيش الواقع بنجاح . . . ولكننا نحلم . . . نحلم
بجلسة هادئة قرب شاطئ الغروب . أو نحلم
كالاطفال بلعبة ننسى خلالها لعبة الكبار
ومسؤولياتهم . أو نحلم أيضا . . . وأيضا ببناء
قصر السعادة فوق رابية تطل على « وادي الأحلام »
حيث تتغزل الأذن كل صباح بهدير شلال ، أو
مداعبات كنار .

أحلام اليقظة تشكل عند الانسان جزءا لا ينفصل
عن غيخته ، وكلما اقترب الحلم من الواقع ، كلما
بنينا لأنفسنا واقعا لا يزول .

لنتناول صفحة من الحياة اليومية لعائلة عادية تتميز حياة
افرادها بالبساطة المقترنة بالطموح . فبعد أن يتناول افراد العائلة
طعام الافطار في صبيحة يوم ربيعي جميل يتوجه كل الى عمله .

يستقل الوالد سيارة الاجرة ويبدأ مع رحلتها رحلة داخلية مع أحلامه . فيتخيل نفسه ربما يستقل سيارته « الليموزين » في نزهة على الساحل يتمتع انظاره بمراى شاطئ الغروب عن كتب بدل ان يراقبه عن بعد من خلف زجاج المكتب السخيف ولا يستطيع ان ينتقل اليه بحرية لأنه مرتبط بدوام عمل . وعندما يشعر بحاجة للمشي على الرمال تتوقف السيارة ويهرع سائقها يفتح بابها . عندئذ فقط يستيقظ على صوت فتح الباب وخروج أحد الركاب ويعرف انه وصل الى وجهته . فيترجل ببطء وهو يشعر ان بعض التذمر اليومي قد زال مع حلمه الجميل .

وعلى الطريق ايضا ، يحلم الطفل بلعبة الطائرة الالكترونية الجديدة التي طالما تمنّاها . ويبدأ يطوح يديه في الهواء ويقلد هديرها بمتعة فائقة حتى يصل الى بوابة المدرسة .

أما في البيت فتقف السيدة على أرض الشرفة الضيقة بصعوبة بين أكوام البصل والثوم وغيرهما من أغراض « المونة » وتحلم أنها تجلس مع زوجها يرشfan القهوة على شرفة فيلا واسعة ابتناها في الريف وانها يطلان على بستان الكرز الشاسع الممتد أمام انظارهما وهو يمسك يدها بحنان ويهمس لها انها سيعيشان باقي عمرهما في هذه الجنة . ثم تستفيق على روائح البصل الذي نشرته اشعة الشمس المشرقة فتتهد بمتعة وتدخل لتتابع عملها .

في كل من هذه الاحلام ذكاء وحس ابتكار وشعور بالسعادة . والذكاء وحس الابتكار ومشاعر السعادة ، كل هذه

ما هي إلا نتائج النشاط الذي تمارسه الاداة البشرية المميزة التي نسميها « العقل » . ونحن نستطيع أن نزيد من قدرتنا على استخدام العقل لتحقيق السعادة بالاستفادة من احلام اليقظة ، فهذه على عكس ما كان يعتقد علماء النفس القدماء انتهاء « فرويد » ، هي نتاج طبيعي لنشاط كل العقول المتوقدة .

كان علماء النفس السلوكيون في الماضي يعتبرون احلام اليقظة امرا نافلا بل ومضیعة للوقت . وأحيانا كانوا يعتبرونها عوارض تدل على الشعور بالتعاسة . فقد كتب ابرزهم ، « سيجموند فرويد » يقول « ان الاشخاص السعداء لا يتعاطون صنع الخيالات . وانما التعساء أو غير المكتفين فقط يفعلون » .

لكن علماء النفس المحدثين بدأوا يكتشفون بنتيجة الابحاث الاختبارية والعيادية ان احلام اليقظة هي أمر طبيعي لكل العقول النشطة . فمن خلالها تمارس عقولنا التنفيذ التمثيلي وتبقينا في حالة وعي للمهام غير المنجزة . هذه الاحلام هي عنصر حقيقي في عملية نمونا وتطورنا الذاتيين . فهي تساعدنا على تعديل الالوان المعتمدة في حياتنا وعلى التخطيط للمستقبل أو على تجربة أساليب جديدة في علاقاتنا مع الناس من حولنا .

في إحدى التجارب المختبرية ، طلب الى عدد من المتطوعين ان ينصتوا الى مجموعة من الاشارات مؤلفة من عدد من الاصوات تنطلق بمعدل صوت واحد كل ثانية . وطلب اليهم ان يضغطوا في كل مرة على احد زرین ليبينوا اذا ما كان الصوت

اعلى أو أخفض من سابقه . وبعد كل ١٥ ثانية كان المتطوعون يقاطعون ليسألوا اذا ما كانت عبرت بهم افكار او خيالات بعيدة عن موضوع الاختبار وهو علو الاصوات أو انخفاضها . ومع ان نتيجة الاختبار كانت دقيقة بنسبة ٩٠ بالمئة ، ومع ان اختبارا كهذا يتطلب مستوى عاليا من التركيز والانتباه ، إلا أنه تبين أن معظم المختبرين قد جنحوا نحو احلام اليقظة خلاله .

وفي دراسة أخرى بحث العلماء في العاب الأطفال التمثيلية ، واستنتجوا ان كل الاطفال يستخدمون العاب الخيال ليستكشفوا محيطهم وليلقوا ببعض المعنى على التجارب الكثيرة الجديدة التي تجاربهم .

من هذه الامثلة أن طفلا في الخامسة من عمره رأى المحيط لأول مرة عندما زار جدته المقيمة على الساحل . وبعد عدة أيام سمع من المدرسة قصة « يونس والحوت » . ولعدة أسابيع بعد هذا ، ظل يمارس مع رفاقه العابا تمثيلية عن مغامرات بحرية ضد وحوش الماء . فكان هذا بمثابة ترجمة لتجاربه الجديدة في صيغ يستطيع أن يفهمها ويتعامل من خلالها مع القلق الذي تولد عنده من فكرة ابتلاع الحوت ليونس .

ان ما تفعله أحلام اليقظة لنا يمكن تلخيصه بتعبير « الاشراق » ، فهذه الاحلام تضيف اللون والغموض الى حياتنا لتجعلها أكثر اشراقا ، شرط أن لا تعني هروبا في الأوقات الحرجة مثل ان تتخلل اجتماع عمل أو قيادة عربة في زحمة

السير . وفي ما عدا هذا ، يبقى لاحلام اليقظة حسنات
واستخدامات محددة وأكيدة . فهي تساعد على جعل حياتنا أكثر
خلقا واصالة .

لقد قام البحاثة النفسانيون بمحاولة لاستكشاف أعمال وأنماط
تفكير العلماء والفنانين والكتاب الموهوبين . وقد بين البحث أن
هؤلاء الأفراد الخلاقين ميالون للاندماج في خيالاتهم والانخراط
في لهو الاستكشاف الفكري لمعظم الأفكار الغريبة أو
الاحتمالات الوهمية التي تمر ببالهم .

إلى جانب هذا ، فإن بعض اعظم الاكتشافات العلمية قد
جاء نتيجة الميل لممارسة احلام اليقظة . فـ « ميشال فاراداي »
أحد واضعي النظرية الكهرومغناطيسية اعتاد أن يتخيل نفسه ذرة
واقعة تحت الضغط . ومن خلال هذا الحلم اكتسب الكثير من
حذة البصيرة في فهم « الالكترولايت » . و « اينشتاين » الشهير
كان يحلم ويفكر بما يحصل للانسان لو استطاع أن يسافر في
الفضاء بسرعة الضوء . ومن خلال هذا الحلم استطاع أن يطور
بعض المعالم في نظريته النسبية .

أحلام الماضي

نستخدم الماضي لاستكشاف المستقبل :

لعل أفضل مثال على هذا هو حالة رجل الأعمال المتوسط
العمر الذي لجأ إلى التحليل النفسي بسبب الاجهاد والشك

بالنفس . وخلال ذكر احلام اليقظة كان كثيرا ما يتذكر بوضوح
وحماس زيارة الى مزرعة عمه قام بها خلال طفولته . فاقترح
المحلل النفسي فكرة أن تكون أحلام اليقظة المتكررة هذه دليلا
لاسلوب العيش الذي يتوق فعلا لتحقيقه في باقي عمره .
وهكذا أعاد النظر في نمط حياته كرجل أعمال يعيش في المدينة
ووجد أن واقعه العملي يمنعه من ترك مهنته ليتحول الى مزارع .
لكنه برغم هذا اشترى أرضا واسعة في منطقة ريفية حيث ابتنى
بيتا لقضاء العطل والراحة . وهكذا بالتفاتة الى احلام يقظته
لتحقيق بعضها استطاع ان يغير مجريات حياته وصحته النفسية .
نحو الأفضل .

تساعد على تطوير الشخصية :

قد يفترض أحدنا أنه مدير شركة أو قسم معين فيها أو رئيس
جمعية أو لجنة . وعندما يمارس في خياله تمثيل الدور باندماج
واقعية قدر الامكان ، فقد يكتشف فعلا في نفسه طاقات وفي
شخصيته قدرات ومواهب تستحق التطوير . هذا عدا عن
الطموحات التي يحدد معالمها و- أهم من كل هذا - يستطيع أن
يميز بين المعقول والبعيد عن المعقول بينها .

تسكن النفس وتهذبها :

لقد جرت أبحاث حول التموجات الدماغية وبالتحديد على

تموجات ALPHA المرافقة لفترات استرخاء وسكون ما قبل النوم . وبينت الأبحاث أن بعض الأشخاص يستطيعون السيطرة على هذه التموجات من خلال أحلام اليقظة الممتعة . كذلك استطاع بعض الأشخاص السيطرة على تسارع خفقان القلب وضغط الدم .

من هنا نفهم أنه في لحظات الاجهاد أو الغضب الكبيرين نستطيع أن نتعرف على بعض الصعوبة في مشاكلنا اذا نجحنا في اغراق انفسنا في أحد أحلام اليقظة . وحتى اذا لم نستطع أن نتعرف على مشاكلنا ، يظل استخدامنا الايجابي لطاقة المخيلة بتصور المناظر الطبيعية الخلابة مثلاً ، يظل نافعا في تهدئتنا بشكل مؤقت وتأخير ردود الفعل المتسريعة . من هنا نفهم من وجهة نظر سيكولوجية بحتة وبتعابير علمية خالصة إحدى منافع التأمل والصلاة .

تساعد على المواجهة :

في أوقات العزلة نستطيع أن نستحضر في مخيلتنا رفاقا لنا نجري معهم محادثات شائقة صامتة . فبعض الأشخاص يتمتعون بتخيل حوار يجرونه مع ضيف وهمي من الماضي مثل جد متوف منذ زمن بعيد أو والد مسافر أو مدرس قديم أو شخص مشهور . وهناك من يتمتع بخيال يستطيع ان يسرد وصفا للمدينة حديثة مثلا امام ضيف وهمي عاد من الماضي التاريخي السحيق مثل احد الشعراء القدماء أو أحد علماء العصر

القديم . وتمازج الحلم المرحلة هذه لا تعوض فقط عن حالات العزلة بل وتتسلل الانسان من وحدة عصبية وخوفه عندما يسافر الى أماكن غريبة ايضا .

رؤيا داخلية :

ان وعي واستكشاف احلام اليقظة المتكررة يحقق فهما لوجهات الدوافع والشخصية الانسانية . فالاحلام التي تتمحور مثلا حول الانجازات تعكس اندفاع الشخص نحو الوصول . وأحيانا تفصح خطأ ما في طريقته للوصول . وأفضل مثال على هذا حالة طالب كان حلم يقظته المتكرر اللهو مع عصابة من رفاقه . وتحليل شخصيته تبين له أنه قد صرف السنوات الأخيرة من عمره الدراسي مركزا بشكل مطلق على تطوير طاقاته وتوسيع مداركه في علوم الفيزياء والرياضيات منكرا على نفسه ذلك الجانب من شخصيته المميزة بالمرح والحس الاجتماعي . وهكذا توصل اخيرا الى اعطاء الاهتمام للجانب الاجتماعي في شخصيته بعد أن فهم أهمية دوره وان هذا الجانب لا يتعارض مع النمو العقلي وإنما يكمله .

بالطبع هناك البعض ممن يعتقدون ان الفرق في الخيالات الجميلة تقابله صعوبة في العودة الى الواقع وصنع القرارات والاحكام العملية حيث تتطلب هذا أوضاعنا الحياتية . ولكن معظم الدراسات حول سلوك الخيال لا تدعم هذا الخوف . فالشخص العادي - حسب هذه الدراسات -

يستطيع ، برغم ممارسته لاحلام اليقظة ، ان يقوم بشكل منطقي ما هو ممكن وان يميزه عن الخيال . وإنما الخطر في الحقيقة هو عكس هذا بالضبط ، أي أن تضغطنا تعقيدات الحياة اليومية المتزايدة الى نفى الحلم من وجودنا واهمال طاقاته لكي ننخرط طيلة يومنا في نشاطات جفت منها الخيالات والألوان . فكم من مرة في خلال النهار ينغمس بعضنا في محادثات فارغة أو نقضي الوقت نحدق في برامج التلفزيون ونحن نعرف أنها سخيفة . وكم كان الاجدر أن نقضي هذا الوقت في جلسة تأمل هادئة أو في الانغماس بعمل مفيد ، لعلنا عندئذ نتحقق ان مساحة كبيرة من مشاعر السعادة تقع في حيز عالمنا الداخلي تنتظرنا نحن أن نضغط زر العقل لنبدأ رحلة متعتنا . . في الخيال ، حيث يبدأ كل شيء وينتهي كل شيء .

الساعة والانسان سباق مسخر لبلوغ الهدف

برنامج

يشفيك من عادة التأجيل

هل تعاني من نزعة التأجيل ؟ اذا كان جوابك
« نعم » ، فانت تستحقين التهنئة على صراحتك ،
لأننا جميعا نعاني من هذه النزعة بشكل او بآخر .
لكن هذا الميل قد يصبح مشكلة حقيقية عندما نبدأ
بإهمال الامور المهمة في حياتنا او المماطلة في
تنفيذها . اننا غالبا ما ندفع ثمننا باهظا حين نكتسب
عادة التأجيل ، لأنه يتصدر قائمة النوازع القاتلة
للنشاط والحياة .

عندما نؤجل القيام بأمر ما نكون عادة في حالة راحة او
استرخاء ويكون الجزء الاصعب من العمل هو البدء به . لكن
ما ان نبدأ الحركة حتى نستغرق فيها . أليس ابرز صعوبات
الحياة اليومية بالنسبة الى الكثيرين منا ، النهوض من فراش دافئ
في صبيحة يوم بارد ؟ ولكن ما ان نهض حتى نبدأ نهارنا بكل

نشاطه وحيويته . وهذه هي الحال مع مسؤوليات الحياة . المهم اذن في كسب جولة الصراع مع التأجيل ، ان نكسب لحظة البدء ، لحظة الحركة والانطلاق . وهنا قائمة بأفكار وحلول لمساعدتك على ربح لحظة الدفع هذه ، وقد ينفع بعضها او كلها في مساعدتك على قهر نزعة التأجيل :

■ تعرفي الى نفسك واعترفي بتفاهة عادة التأجيل كأسلوب حياتي :

اننا بالخضوع لنزعة التأجيل نعرض انفسنا لاجهاد شعوري كبير لا لزوم له . فهل تريدن حياة مليئة بالكبت المشاعري والملل والضجر ؟ بالطبع لا . ولا احد يريدنا . وغالبا ما يكون صعبا البدء بتنفيذ مهام العمل الدقيقة ، ولكن لنسأل نفسنا ما هو بديلنا عنها ؟ ان نعفن بانتظار ولادة لحظة البدء من « هيولي » الفراغ ؟ هذا ليس رأيك بالطبع لأن مجرد اهتمامك بقراءة مقال يعالج مشكلة التأجيل يعني انك تقيمين حياتك بأكثر من الانتظار .

■ قسمي المهمات الكبيرة الى مهمات صغيرة :

كل من يقوم بمهمات كبيرة وشاقة يعرف أهمية هذه القاعدة جيدا . لقد قال هنري فورد « ليس هناك شيء كبير وصعب اطلاقا اذا قمنا بتقسيمه الى اشياء صغيرة وسهلة » . وكانت هذه القاعدة التي اتبعها في نهج التجميع في صناعة السيارات .

كلما قابلتك مهمة طويلة وشاقة قومي بتقسيمها الى مهام اصغر تستغرق حتى حدود الخمس او العشر دقائق من العمل .
سجلي هذه المهام المجرأة في قائمة حسب ترتيب تنفيذها .
وقومي بالتنفيذ الفوري للجزء الاول منها على انها الهدف الذي تضعينه امام عينيك . وعندما تستطيعين توفير خمس او عشر دقائق اخرى قومي بتنفيذ الجزء التالي . . وهكذا دواليك .
لكنك ستجدين في الغالب ، انك ما أن تبدأي العمل وكسب لحظة الانطلاق حتى تنابعي الى النهاية . فالتجاحات الكبيرة هي عادة مجموع التجاحات الصغيرة .

■ قابلي مهمات العمل المزعجة وجها لوجه :

وصف أحد الهزلين المتفائل بأنه كالمرأة التي تترك صحون العشاء دون غسل على أمل ان تستيقظ في الصباح التالي فتجدها مغسولة . ومعظم المهام المزعجة هي مثل الصحون المتسخة التي لا يمكن ان نؤجلها لليوم التالي لنستيقظ ونجدها نظيفة بقدرة قادر . فاهمال مهمة كهذه لا يجعلها تختفي وانما قد يزيدها ازعاجا . فلماذا نبقي تفكيرنا مقيدا بالانتظار حتى اليوم التالي بينما بذل بعض الجهد قد يريحنا فورا .

احدى طرق معالجة المهام المزعجة هي توفير بعض الوقت القليل - عشر او خمس عشرة دقيقة مثلا - للانكباب على العمل ثم التوقف الفوري عنه بعد انتهاء الوقت المحدد . هذا ما نسميه « بمراوحة النشاط » وهو كفيل بمساعدتنا على القيام بالمهام الكبيرة

كتحضير ميزانية او عمل جردة او حتى ما نسميه بالعامية « تعزيل البيت » .

■ قومي بحركة « بدء » :

احيانا يكون كل ما تحتاجينه لوضع نفسك في مزاج عمل مهم او طويل او شاق هو القيام بحركة بدء فعلية تلقائية . هل لديك خزانة ملأى بثياب تحتاج للكي ؟ قومي بتحمية المكواة الآن ، لأنها عندما تحمي ستضطرك للتحرك والعمل بسرعة . هل لديك تقرير تريد ان كتابته ؟ خذي ورقة وسجلي عليها عشر نقاط رئيسية تريد ان تعالجتها في هذا التقرير ، وبعد ترتيبها حسب اولوية معالجتها ، ستجد ان حركة البدء البسيطة هذه كانت كل ما يقف بينك وبين العمل . هل لديك رسالة تريد ان الاجابة عليها ؟ قومي بكتابة العنوان على المغلف الآن . هل تريد ان تحل اشكال او سوء تفاهم مع صديقة ؟ قومي بالبحث عن رقم هاتفها فوراً .

■ استغلي مزاجك : .

كثيرا ما نقول لانفسنا : « لست في مزاج عمل كذا الان . . » الفكرة هنا هي اننا اذا لم نستطع او لم نشأ ان نغير مزاجنا ليتلاءم مع طبيعة المهمة ، فنستطيع على الاقل ان نغير المهمة او نجزئها لنختار من اجزائها ما يتلاءم مع مزاجنا . قد تشعرين مثلاً انك لا تميلين الى كتابة التقرير اليوم . لكنك قد تميلين للاتصال بشخص او مركز يزيد معلوماتك حول مادة

التقرير . اوجبا تتذكرين مهمات اخرى مؤجلة وتختارين منها ما
يملا وقتك بدل ان يضيع سدى . وفي اغلب الاحيان سترين ان
مراجك سيتعدل نحو القيام بالمهمة الاساسية الاولى . تذكرى ان
المطلوب هو لحظة البدء والانطلاق .



الزمن لا ينتظرنا ولذا يشقنا التأجيل !

■ فكري في عمل مهم تؤجلينه منذ مدة وحضري في خيالك قائمة بفوائد القيام به :

حضري في المقابل قائمة بمضار او سلبيات تأجيله ، لتجدي ان فوائد القيام بالعمل ومضار تأجيله يتعديان قدرتك على السكون ومتابعة الاسترخاء ويبعثان فيك الحماس للمباشرة بالعمل .

■ ارتبطي بالتزام او مراهنه مع احد :

قولي لرئيسك انك قد تعدين التقرير قبل موعده باسبوع . راهني اصدقاءك في العمل على انك تستطيعين تنفيذ هذا الالتزام ، واجعلي في شرط الرهان شيئاً ممتعاً لك اذا ربحت . فانت تحتاجين الى ايجاد دافع مغر لتأجيل نشاطك اكثر مما تحتاجين الى معاقبة ذاتك عند التقصير .

■ كافئي نفسك :

هذه احدى اهم وافضل الطرق لقهر نزعة التأجيل لأنها ايجابية وتنسجم مع الطبيعة البشرية اكثر . حددتي هدفاً لأي شيء كنت تودين الوصول اليه وتؤجلين السعي نحوه منذ مدة ، ثم عدي نفسك بمكافأة مغرية اذا قمت بانجاز الهدف . قد تعدين نفسك مثلاً بحضور مسرحية تتوقين الى مشاهدتها ، فتهبين فوراً الى خزانتك الملأى بثياب تحتاج لكي واصلاح . لكن ليكن نظام المكافأة متناسباً مع حجم العمل كي لا تفقد

المكافأة قيمتها او تصبح اكثر كلفة من العمل نفسه . ومن الامة بكان ان تكوني صادقة مع نفسك فتعطيها المكافأة فعلا بعد انجاز العمل وتمنيها فعلا اذا لم ينجز .

■ توقعي بعض التأخير في حدود المعقول وتقبله :

عندما تبدأين مهمة جديدة ، ضعي في اعتبارك مع وضع خطة العمل ، النقاط التالية :

- تحديد موعد لانهاء العمل .

- الحصول على كل المعلومات المطلوبة لكل مراحل سير العمل .

- وضع جدول زمني معقول يراعي امكانية التأخر .

■ كوني حاسمة ولتكن لديك الشجاعة للعمل :

من افضل تعريفات الشجاعة انها « القدرة على المواجهة في حالة الخوف » . فنحن بتأخيرنا للعمل نضيع الوقت الثمين الذي غالبا ما ندنم عليه . والمشكلة ان الذي يمضي من الوقت لا يسترد .

الى جانب هذا فنحن دائما افضل واكثر قدرة مما نعتقد . وهذا ما نكتشفه عادة بعد ان « نبدأ » العمل . لذا من المهم ان نشفي طاقاتنا من العبارات العاجزة من نوع « سوف » و « انهي » و « ارجب لو . . » وان نجعل شيئا يحدث .

■ ارفض الضجر :

هل تعيشين في مجرى خندق متساوي الضفتين ؟ حاولي ان تخرجي من غط المعيشة هذا وستجدين أن خروجك ينعكس على نشاطك في العمل . غيري تسريحة شعرك . غيري ألوان ثيابك او موديلاتهما بما ينسجم مع حاجتك للتغيير وليس مع « الموضة » بحد ذاتها . حددتي نوعا من المآكل الشهية التي لم تذوقوها او تطبخوها وتناولوها . عدلي اوقات تناول الطعام . واقتربي من شريكك اكثر بحثا عما لديه من افكار جديدة للتغيير .

■ لا تفعلي شيئا على الاطلاق :

عندما تجددين انك تتجنبين القيام بعمل مهم ، اذهبي الى كرسي واجلسي فيه بعض الوقت دون ان تفعلي شيئا على الاطلاق . لاحظي كم من الوقت تستطيعين ان تبقي على هذه الحال . . في خلال دقائق ستجدين في الغالب انك متشوقة للحركة في اي اتجاه . وليكن اتجاهك عندئذ نحو العمل المؤجل . ان معظمنا يعجز عادة عن ممارسة « فن » عمل اللاشيء .

■ أسألي نفسك دائماً : « ما هو افضل عمل أصرف فيه وقتي وطاقتي الآن » ؟

اذا لم يكن جوابك ما تقومين به او ما تنوين القيام به الآن فدعيه جانبا واستغلي وقتك وطاقتك في عمل اكثر فائدة .

اخيراً ، اسألي نفسك كل صباح « ما هي اهم مشكلة تواجهني ، وماذا استطيع ان انجز منها اليوم » ؟

قد لا تستطيعين حل مشكلة التأجيل بين ليلة وضحاها ، لكن ابقاء هذه النقاط في بالك دائماً ، واستذكار الضريبة الكبيرة التي ندفعها ثمناً للتأجيل سيساعدانك مع الوقت على اكتشاف متعة الكفاية بعد انجاز المهام المؤجلة . ■

النفور الفجائي : علة متجذرة أم سحابة صيف ؟
ارجوحة الحب والكره
في العلاقات العاطفية

نحبه الان ونكرهه بعد ساعة . نكره انفسنا احيانا
فتحول امتعاضنا نعمة على الشريك . هذه
التأرجحات المزاجية في علاقة الحب لها اسباب
عديدة منها ما هو عابر نستطيع ان نتخطاه اذا
تفهمناه جيدا ، ومنها ما هو متجذر في النفس منذ
الطفولة . وسواء كان هذا ام ذاك فقد نتعلم مع
الوقت ان بواعث تأرجحات المزاج في الحب هي
الاصوات الداخلية في نفوسنا لا الاصوات الخارجية
في خلافاتنا مع من نحب .

هي تعتقد انها تعيش حالة حب وان هذه العاطفة التي تملأ
كيانها هي عاطفة حقيقية وان هذه العلاقة ستكون علاقة
العمر . لقد كشف نفسه امامها بكل تفاصيلها وحكى لها عن
واقعه وامانيه وحتى عن امراض طفولته فأصبحت شخصيته

كالصفحة المفتوحة امامها بكل حسنتها وعيوبها . لقد سحرها بصفاته المميزة حتى لتجد صعوبة في تلخيصها لصديقاتها باكثر من كلمة « انه رائع » !

اما الآن فهما يتناولان طعام الغذاء معا . وفجأة تلاحظ انه يتكلم وفمه مملوء بالطعام . فتشعر بموجة من التقرز تسري في عروقها . يخلق فمه فتنظر اليه ثانية وتلاحظ انه لم يخلق ذقنه فيتملكها شعور بالاعراض عنه وبأنها اخطأت في امر ما . ترمقه مرة اخرى لتتحقق من هذا الشعور . . رباه ! انه ببساطة وبقدرة قادر لم يعد وسيا او جذابا كما كان قبل نصف ساعة فقط . فماذا حدث ؟ هل هو انقلاب حصل في لحظات وشفاهها من حب اعمى ، ام هي احدى الفترات الطبيعية المؤقتة التي تمر في اية علاقة حب وتتمثل بانفجار المشاعر المرهقة ؟

تمر ساعات معدودات او ربما يوم او يومان ثم يتصل بها ويكلمها بطريقة المعهودة او يلقاها ويتبسم لها كما كان يفعل قبلا . . تنظر بحنان الى وجهه وتبتسم لمراى ذقنه التي لم يخلقها اليوم ايضا ، فتشعر بدفق من الاعجاب وفيض من تلك العاطفة الكبيرة التي نسميها « الحب » لأننا لا نجد كلمة ادق للتعبير عنها . لقد شفيت من احدى تأرجحات المزاج تلك التي تتداخل في العلاقة باستمرار كما تتداخل تغيرات الطقس في مناخ الفصول .

لعبة شد الحبل

ان تغيرات الشعور السريعة وغير المنطقية هذه هي تغيرات عادية جدا ، ولكن تفسيرها يقودنا الى بدايات استيقاظ المشاعر في زمن الطفولة المبكرة .

يقول « فرويد » ان وجود تكافؤ الضدين (اي حمل مشاعر الحب والكراهة لشخص ما في وقت واحد) هو عامل اساسي في كل العلاقات الانسانية ، فنحن البشر مخلوقات مركبة نفسيا بشكل معقد ومثير ، فما نكاد ننجذب بشعور معين الى شخص ما ، حتى يجذبنا شعور مناقض بالاتجاه المعاكس ، فتريد ان نكون قريبين ونريد ان نكون بعيدين . وتكافؤ الاضداد هذا ، او تصارع المشاعر المتناقضة ، يحدث على مستوى اللاوعي ، اي خلف حدود الاتصال العادي وبعيدا عن انظار المنطق والعقل .

يختار الانسان العادي امام ميزة (او لعنة) تكافؤ الاضداد البشرية هذه بسبب انماط المشاعر التي تؤسسها في اعماق الانسان علاقة الحب الاولى وهي علاقة الطفل بالام . ففي بدايات حياته ، يواجه الطفل صراعا عميقا بين رغبته بالاستقلالية ممثلة بالتحرك بعيدا عن امه وبين حاجته الاتكال عليها طلبا للحب والرعاية . وتوتر الصراع هذا هو الذي يخلق تكافؤ الاضداد .

اما عندما تكبر فيصبح هذا الصراع ممثلا في حالات الغضب

او الخلافات التي مهما قل شأنها ، فانها تأخذ دورها الطبيعي في اية علاقة حب . هذه الخلافات تخدم بالضرورة الغرض النفسي لاييجاد مسافة بيننا وبين من نحب ، وترسم حدود الذات لثمننا من فقدان فرديتنا . وهذا الغضب القديم الذي يطفو على سطح اللاوعي هو الذي يجعلنا نكره فجأة في الذي نحبه امرا معينا او عادة معينة طالما كانا في رأى النظر من قبل .

كره الذات عبر الحبيب

ان تأرجحات المزاج في تصرفاتنا مع الحبيب قد تعكس تأرجحات مشاعرنا تجاه انفسنا في الحقيقة ، فقد تنظر المرأة في مرآتها يوما فتلاحظ انها ازدادت سمرة او ان احمر الشفاه الذي تستعمله يضيف عليها مظهر المرض . وتمضي بقية يومها مع شعور التبرم والضيق الناتجين عن احساسها بانها لم تعد جذابة . وفي المساء عندما تواجه شريكها على طاولة العشاء او في احدى الحفلات قد تشعر بالنفور من قصة شعره . وفي ما بعد قد تلاحظ انه قصير بالمقارنة مع مغني الحفلة او سمين بالمقارنة مع احد الراقصين . ومن خلال مزاج كره الذات الذي يحكمها عندئذ قد تشعر ان هذا الشخص السيء التقدير بدليل اختياره لها ، لا بد انه عديم القيمة وغير جذاب هو ايضا . فنحن عندما نكره انفسنا يوما ، يصبح من الصعب علينا ان نحب اي شخص آخر قبل ان تشرق شمس اليوم التالي على الاقل . الامر الذي نغفله هنا لأنه يحدث على مستوى اللاوعي هو ان التحامل

على الذات والفقدان الفجائي للتقدير الذاتي يصبحان اخف
حملا عندما نلبسهما زي التحامل على الشخص الذي نحب .

واذا اردنا ان نكون واقعيين فعلا في فهم هذا الموضوع فلا
يمكننا اهمال دور الجانب السلبي للوجود الفيزيولوجي فيه .
ونقصد بهذا مظاهر عيوب الجسم المستجدة لدى الشريك .
فالحب الذي يأخذ لون النزوة لأنه ينطلق من الاعجاب الجسمي
ينتهي مع انتهاء اسباب الاعجاب او انتقاصها .
تماما كما ينتهي اعجابنا « بشيء » جميل عندما تشوه يد الزمن او
القدر ، او كما ينتهي اندهاشنا بلوحة جميلة بعد زمن من تعليقها
على الحائط . والقاسم المشترك في اسباب هذه الحالات كلها هو
ان جمال المظهر جمال جامد لا ينمو او يتطور الا للاسوأ .

ان تأرجحات المزاج لا تحدث الا مرة واحدة في حالة الحب
القشوري هذه وذلك عندما ينتهي شعور الاعجاب فجأة فتفرغ
من مضمونها تلك النزوة التي نسميها تجاوزا بالحب . ولكن
تأرجحات المزاج تظل حقيقة واقعة وطبيعية في حالة الحب
الحقيقي الكبير ويمكن التعامل معها بيسر وسهولة . وهنا ايضا
يلعب الجانب السلبي للوجود الفيزيولوجي دورا وان يكن
هامشيا في تأرجحات المزاج . فقد يبرز هذا الجانب كسبب
لشعورنا بالنفور من الحبيب بينما هو مدعاة للنفور من الذات على
مستوى اللاوعي . فهذا الجانب السلبي هو جانبنا ايضا ونحن
نكرهه في وجود الحبيب الفيزيولوجي عندما نكرهه في وجودنا

بالذات وتعامل معه بطفولية . ويقدر ما نكون طبيعيين ، وعلى حقيقةتنا في العلاقة ، بقدر ما نفهم الجانب السلبي وحميته في وجود الشريك ووجودنا ايضا .

مدى جدية التقلبات المزاجية

مع ان تأرجحات المزاج التي تتخلل علاقة حب حقيقي هي ظاهرة طبيعية غير مقلقة ، الا ان هناك نوعا منها يمثل ظاهرة خطيرة لأنه يعكس عدم اقتناع وخلافات عميقة الجذور . فبعض العلاقات تتميز بالانعدام المطلق للمساواة من حيث الشعور والمعاملة . فقد تتصرف الزوجة مع زوجها بأسلوب ارسقراطي بارد نتيجة شعورها بعدم الاقتناع بالعلاقة او لكون العلاقة جاءت وليدة حاجة اجتماعية وليس حاجة عاطفية ، فتواجه حبه وحنانه وعطفه بالجفاء والبرود والتكبر ، وايضا ، قد يتصرف الزوج مع شريكته بطريقة استبدادية لأي سبب من الاسباب . وفي كلا الحالين قد يكون هناك عائق اجتماعي امام تعبير الشريك المغبون عن عدم قناعته بمعاملة الآخر له . وعندئذ لا بد ان يبرز عدم الرضا هذا عن طريق اللاوعي من خلال تأرجحات المزاج والنفور المؤقت من الشريك الآخر . لكن عندما يتراكم عدم الرضا والقناعة ، فان هذه التغيرات المزاجية تبدأ بأخذ منحى آخر . ومهما بلغ حجم الحب لا بد ان يذوي عندئذ ليجد الغضب اخيرا طريقة للظهور عبر قرار حاسم بالفراق .

والاحباط الجنسي ايضا هو من الاسباب الاصلية لتأرجحات المزاج . فانعدام الانسجام الجنسي غالبا ما يعبر عن نفسه في النفور الفجائي لاحد الشريكين من تصرفات الآخر العادية البسيطة التي لا تستحق حتى الانتباه . او قد تبرز حتى في الخلاف على امور لا صلة لها بالعلاقة ولا يشعر احد الشريكين بالحماس او التعصب لها اصلا ، وكان المطلوب في هذه الحالة هو فقط إيجاد مبرر للنزاع ومتنفس للغضب . . يقول الدكتور « هرمان رويف » احد علماء النفس : « ان تحامل احد الشريكين على التصرفات الهامشية النافلة للآخر قد يكون احيانا غطاء لشعور بعدم الانسجام الجنسي وخطيرا للدرجة يصعب معها المصارحة به » . ونستطيع ان نزيد على هذا ان العكس صحيح ايضا . فنفور احد الشريكين جنسيا من الآخر قد يكون غطاء لخلافات خفية حول المال او العمل او اية مشاكل اخرى .

كيف نستطيع اذن ان نميز في تأرجحات المزاج بين ما يعكس منها تصدعا خطيرا في جذور العلاقة وبين ما هو طبيعي عادي وعابر كسحابة الصيف ؟

عندما يتحول تكافؤ الاضداد الى نزعة خلاف لا يمكن لجمها وتكون عائدة في جذورها الى زمن الطفولة فان تأرجحات المزاج تصبح مشكلة حقيقية . وعندما يتحول الكره او النفور المؤقت الى حالة نفسية ثابتة يتوجب عندئذ القيام بعمل ما كالتخاذ قرار حاسم بالفراق مهما كانت نتائجه مؤلمة وقاسية . فالاختفاء

وراء المشاكل الكبيرة والعميقة الجذور قد يؤخر الالم ولكنه يطيل
عمر التعااسة .

تجنب الصراع

ان العلاقات المتينة النامية باستمرار تستطيع ان تتخطى
وعورة تكافؤ الاضداد . لكن يجب ان نتذكر دائما ان تأرجحات
الحب ليست بلا ثمن . ففكرة ان الشخص الذي نحبه والذي
كان يجنبنا للحظات خلت قد تحول الى شخص نافر او لا مبال
هي فكرة مؤلمة جدا . فمع تأرجح مزاجه الذي ينعكس في
تأرجح معاملته لنا قد نشعر اننا قد ارتكبنا خطأ ما ، اننا قد
خدعنا او خدعنا انفسنا ؛ وأن ما كنا نظنه حبا انكشف عن وهم
جميل وقاس . وهذا الشك يجعلنا نشعر بالوحدة والفراغ وقد
يذكرنا بحالات فشل اخرى ، مما يزيد من كثافة الاسى . ان
نأرجح الحب قد يكون مؤقتا ، ولكنه مثل زيارة طبيب الاسنان
قصيرة و . . . مؤلمة . الى جانب هذا ، فان هذه التأرجحات قد
تجرح الشريك الزائد الحساسية فيشعر بنفور الاخر من حبه
وعاطفته كالصفعة على وجه مبتسم . ولكن الغالبية العظمى
ينجحون في تفادي شعور رد الفعل هذا . تقول احدي
السيدات ، انه عند حدوث الخلافات البسيطة بينها وبين زوجها
ينجح هذا الاخير في تفادي التوتر بأن يذهب للنوم ، وبعد مرور
سحابة التوتر ترى نفسها تنظر اليه وكأنه امير نائم ينتظر قبلتها
ليستيقظ .

ان تعلم كيفية التعامل مع تكافؤ الاضداد لدى الشريك واكتساب مهارة التمويه لتفادي الصراعات الناتجة عن تأرجحات المزاج يمثلان جزءا اساسيا من حقبة الاسعافات الاولى التي تحفظ علاقة الحب الى الابد . فتأرجحات الحب على اختلافها هي انعكاس طبيعي لاستمرار عملية الحب ، هذه العملية التي تستخدم اقصى طاقات روحنا ، فتتفاعل معها كل اجزائنا الجسمية والنفسية بما فيها تجارب طفولتنا وكل علاقاتنا الاخرى .

المحب العاقل لا يتوقع ان يجب طوال الوقت . فهو يعني ان هناك قوة طبيعية في داخلنا تعود الى فترة الطفولة تنزع بنا للابتعاد بقدر ما تدفعنا للاقتراب . والمحب الذي يدعي انه لا يعاني صياحات جافة مع شريكه او فترات برود مؤقتة في عاطفته هو احد اثنين : كاذب على الآخرين او خادع لنفسه .

يسبب تأرجح المشاعر اضطرابا داخليا غريبا ومؤلما . لكن برغم هذا فانه من الامة بمكان ان نفهم نزعة تكافؤ الاضداد وانماط توترها كي نساعد في تسكين مشاعرنا وتحقيق استقرارها . ومع مرور الوقت قد نتعلم ان بواعث تأرجحات المزاج في الحب هي الاصوات الداخلية في انفسنا لا الاصوات الخارجية في خلافتنا مع من نحب . عندئذ نفهم لماذا تمر هذه التأرجحات بسرعة مثل الزكام لأنه كما يقول المثل الشعبي عندنا : « اللي ييحب مش ممكن يكره » ■

كي توفري وقتك ولا ترهقي اعصابك برجعة المهام سلاحك ضد التوتر والاجهاد

كل انسان يعاني توترا عابرا قصير الامد لكن هناك بعض يعاني التوتر طوال الوقت دون ان يعي هذه الحقيقة . . فكيف نتعامل مع الاجهاد وتعلم تكريس طاقاتنا واوقاتنا للاهداف او القضايا الكبيرة بدلا من الامور الصغيرة ، وتعلم ايضا حفظ منبع الجهد والطاقة - الذي هو نحن - من التمزق والتدهور الصحي ؟ . . في هذا المقال تقييم مقياسي لتأثير مختلف الاحداث المهمة في حياة الانسان .

القلق والتوتر هما محتوى الطبق اليومي الذي نتاوله في حياتنا الحالية مع ما تردت اليه مستويات العيش في هذا الزمن الرديء . فبدءا من صباحاتنا المتوجة بزحمة السير التي تحرق الاعصاب ، مروراً بسيارة مفخخة نراها في كل سيارة متوقفة وليس انتهاء بارتفاع اكلاف المعيشة ، نرى القلق والتوتر

ينتظرانا عند كل منعطف وكل حركة . يحملان لنا الشوكه
والسكين ويرغماننا على تناولهما بكل لباقات الحياة العصرية .
ومع انهما لا يعترفان بأي نوع من الحصانة ، الا ان هناك طرقا
للتعامل معها تخفف من وقع نتيجتهما وهي الاجهاد اذا تمكنا من
معرفة مصدره وتعلمنا اساليب مجابهته .

كيف نتعامل مع الاجهاد ؟

■ هل انت مجهدة ؟ في احصائية لاحدى الجمعيات
المتخصصة في الصحة العقلية ، هناك عدد من الطرق التي تدل
على كيفية تفاعل الانسان مع الاجهاد ، وما اذا كان هذا التفاعل
عاديا ام مرضيا . ولهذا الغرض تقترح الاحصائية ان نسأل
انفسنا الاسئلة التالية :

- ١ - هل تثيرك وتربكك المشكلات الصغيرة ؟
- ٢ - هل تجددين صعوبة في الانسجام مع الاخرين ، وهل
تشعرين ان الاخرين يجدون هذه الصعوبة نفسها في التوافق
معك ؟
- ٣ - هل تعجز مباحج الحياة الصغيرة عن ارضائك ؟
- ٤ - هل تعجزين عن وقف التفكير في الامور التي تثير
قلقك ؟
- ٥ - هل تخشين الناس او الاوضاع التي لم تكن تثير جزعك
من قبل ؟
- ٦ - هل تشكين في الناس وخاصة في الاصدقاء ؟

٧ - هل تراودك دائما مشاعر انك واقعة في فخ او مصيدة
اناس اخرين او امور معينة ؟

٨ - هل تشعرين بعدم الكفاية ، وهل تعاني من عذابات
الشك في النفس وقدراتها ؟

اذا كان جوابك « نعم » على معظم هذه الاسئلة (اي ما
يفوق ثلاثة ارباعها) فلا بد انك تعاني من تفاقم التوتر
والقلق .

■ اجري اختبار الاجهاد كل يوم : كل انسان يعاني التوتر
عندما يلاقي المصاعب او تضرب الفوضى شؤون حياته ولو ليوم
واحد . ولكن هناك البعض ممن يعانون التوتر طول الوقت دون
ان يعوا هذه الحقيقة . فراقبي ، عندما تعملين او عندما تحاولين
حل مشكلاتك ، اذا كنت تستخدمين طاقتك بليوننة ويسر او
بانقباض وعجلة لا لزوم لها . والعلامات التي يجب ان تنتبهي
لها هي التالية : تقلص عضلات المعدة وكأن فيها فراشات
تتحرك ، رفيف العينين مع تقبضهما ، تقلص الرقبة او عضلات
الفك ، بروز الفك او العض على النواجذ ، تعرق راحة الكفين
او برود اليدين ، الشعور بعدم الاستقرار ، ارتفاع سرعة
النبض ، التحرك بشكل فجائي وبعضلات مقلصة ، التنفس
السطحي غير المنتظم او الشبيه بالتأوه ، تقوس الكتفين ، تقوس
اطراف اصابع القدمين او اليدين ، تصلب الظهر ، انقباض
الجبين مع الشعور بوجع الرأس احيانا . وعندما تشعرين بهذه

العلامات تبرز في احد اعضاء جسمك وتتعرفين عليها كعلامات
للقلق والتوتر قاوميهما بمحاولة الاسترخاء واخذ انفاس هادئة
عميقة .

وأول ما يفترض بالمصاب باجهاد التوتر ان يفعله هو تنفيس
علاقة الضرورة والعجلة بين احساسه وبين الوقت ، وكذلك اية
مشاعر عدائية قد تكون لديه . ثم ان يضع سلم اولويات
لصرف وقته وطاقته ، وان يتعلم كيف يقول « لا » عندما لا يريد
فعلا ان يقوم بعمل معين غير مجد له او لغيره ، وان يمارس
الانصات للناس اكثر وان يوقف نصف الانصات لعائلته وهو
يفكر بمشكلات العمل بينها ينبغي ان يعطيهم كامل انتباهه .

يجدر بالشخص المعني ان يجري تقييما صريحا للذات يشمل
القدرات والاهداف . وان يتعلم كيف يكرس وقته وطاقته
للاهداف أو القضايا الكبيرة بدلا من الامور الصغيرة . كذلك
مطلوب منه أن ينظم يوم عمله بناء على عدد المهمات التي يريد
أو يحتاج ان ينفذها ، وأن يوكل بعض مهامه او سلطاته
للآخرين .

اما عندما تعترضنا المصاعب فيحسن بنا ان لا تضخم من
حجمها ونتعامل معها وكأنها مصائب وكوارث . بل ان نواجه
كل مشكلة على حدة وبحجمها الحقيقي ، بدل مواجهة
المشاكل جميعها ، ثم نحاول حلها واقصاءها من حيز اهتمامنا
لنتنقل الى غيرها بثبات وصبر . وهنا من المهم التأكيد على

ضرورة ان نحذف التفاصيل الصغيرة غير المهمة التي يضعنا تتبعها والاهتمام بها في حالة تناقض مع الوقت . يجب ان لا تأخذنا حمى وجوب انهاء كل المهام والاعمال معا . ففي هذه الحالة ، وعندما تداهنا هذه الرغبة ، يجدر بنا ان نبادر بمناورات الابطاء ، مثل التنفس العميق مع بعض الاسترخاء لمقاومة الاحساس بالضرورة والعجلة . وهنا تبرز أهمية ان نعمل في جو يؤمن بعض الهدوء ويسمح ببعض التأمل والاستكشاف الذاتيين .

لتتعلم كيف نعيش حياتنا يوما بيوم بدل أن نعيشها للمستقبل دائما . فربما نستطيع ان نجد بعض المتعة والجمال بالاهتمام بما لم نكن نهتم به سابقا مثل ان نركز على متعة الطعام ونحن نتناوله او نركز على القيادة ونحن نقود السيارة بدل الشرود في متاهات الماضي او المستقبل . وعندما يقلقنا امر ما ، لتحدث عنه بدل أن نخزنه في سرداب اللاوعي وحيث يظهر بشكل اخر في وقت اخر . وحين تسوء الامور نستطيع ان نهرب من المشاكل غير المستعجلة ولو الى حين نستجمع خلاله صفاء اذهاننا . كأن نشاهد فيلما سينمائيا ترفيهيا او نلعب مع اطفالنا او نمارس بعض المشي . لكن لتكن فترة هروبا قصيرة نعود بعدها لمواجهة مشكلتنا .

لسنا « سوير بشر » !

وعندما نشعر بتراكم الغضب او الكبت نستطيع ان نبرد مشاعرنا بالقيام بأي عمل جسماني يتميز بالتناسق او التنظيم مثل

تنظيف وترتيب البيت او الاهتمام بازهار البيت او الحديقة او ربما لعب التنس . اما اذا كان حمل العمل ثقيلًا ، فيمكن تقسيمه الى مجموعة مهام ، تناول منها كل مهمة على حدة ونعالجها بالتدرج بدل ان نلعب دور « السورمان » الكامل في كل شيء . لنعط افضل جهودنا واقصى طاقاتنا للعمل ولكن بما يحفظ منبع الجهد والطاقة - الذي هو نحن - من التمزق . اما عندما يكون احدنا من النوع العنيد الرافض الذي غالبا ما يدخل في مشاكسات مع الآخرين ، فلعل افضل ما يمكن ان يفعله هو ان يتعلم سياسة التنازلات شرط ان لا تعني المساومة على الخطأ . وليحاول التعاون بدل التنافس . فنحن لا نحتاج ان ندهور السائق الاخر لكي يفسح الطريق امامنا .

والنوم ايضا يمكن استخدامه لحل المشكلات . فعندما نقابل مشكلة معينة ، نستطيع ان نبرمج حيثياتها قبل ان يستغرقنا النوم ونوجه اللاوعي ليعالجها ونحن نيام . وعندما نستيقظ ، غالبا ما نكتشف اننا وجدنا الحل او اننا على الاقل امام افضل الحلول . وفي هذه الحالة ، يستحسن ان نبقي الورقة والقلم بجانب السرير كي نسجل بهما ما يتوارد الى اذهاننا من افكار وحلول .

■ تخفيف الاجهاد عبر تنظيم المعيشة : عندما تزحم حياة الانسان بالمطالبات المتناقضة ، فيبدأ يندفع هنا وهناك دون ان يصل الى اي مكان او حل ، يجدر به ان يتوقف وقتا يعيد خلاله النظر في اسلوب معيشته ليسطه وينظمه ، وقد تساعده الافكار

التالية في الوصول الى هذا الهدف :

- تحديد اهداف الاشهر الستة المقبلة ثم وضع قائمة اعمال تنفيذية للوصول اليها مع ابقاء القائمة نصب اعيننا لتساعدنا على تنظيم اعمال كل يوم .

- التفكير في اسلوبنا السابق لتمضية الوقت ثم فرز الاعمال التي لا نحتاج للقيام بها لتوفير الوقت للاعمال الاهم .

- بدء العمل مع بداية النهار الفعلية بدل اضاءة الوقت في التردد والحيرة ، وبدل استرحام النافذة وفنجان القهوة بحثا عن « اين نبدأ » ، فنحن نستطيع ان نبدأ بأي شيء مستغلين طاقة عملنا الانتاجية العظمى في الصباح .

- ابقاء قائمة باعمال النهار حاضرة في جيبنا لتزيد عليها ما يستجد من مهام ولنشطب منها ما ننفذه من اعمال . ومع ان عملية الشطب البسيطة هذه تنتمي الى السابق وليس الى اللاحق الا انها مهمة جدا لانها تعطينا شعورا بالكفاية وعمدنا بزخم للاستمرار .

- لنكن تكاملين في ما يتعلق بالامور المهمة وليس بالامور الصغيرة او التافهة ، التي لا نجد كفاية من الوقت لتنفيذها ، لئلا يسرق هذا شعورنا بالكفاية ومتعة انجاز العمل .

- لتعلم التركيز على المهمة التي ننفذها دون ان نسمح لتفكيرنا بالشروء الى غيرها مما ليس له علاقة مباشرة وآنية بها ،

مخافة تضييع الوقت والجهد .

- طلب المساعدة في الامور التي نستطيع انابة غيرنا في تنفيذها ، عندما يفوق حل العمل مستوى طاقتنا ووقتنا .
- لتتعلم قول « لا » للامور التي لا نريد فعلا القيام بها .

■ كم من الاجهاد يسبب المرض ؟

لقد وضع طبيبان نفسانيان من جامعة واشنطن مقياسا يساعد في التنبؤ بالمرض الذي يتأتى عن تفاقم الاجهاد ، وهما يريان ان اي تغيير - صالح او سيء - يمكن ان ينتج اجهادا يتفاقم حدة ويتعاون مع تغييرات اخرى حتى يصبح مرضيا ، او يساعد في احداث المرض . وقد وضع هذان الطبيبان درجات للاحداث المؤثرة في حياة الانسان بعد أن وجدا ان الامراض الرئيسية تتلو احيانا سلسلة التغيرات التي تصيب حياته او اسلوب معيشته في خلال سنة واحدة .

الاجهاد بالارقام

درجات الاجهاد	احداث الحياة
١٠٠	- موت الشريك
٧٣	الطلاق
٦٥	- الهجر الزوجي

٦٣	- الحكم بالسجن
٦٣	- وفاة احد افراد العائلة
٥٣	- حادث او مرض
٥٠	- الزواج
٤٧	- الصرف من العمل
٤٥	- المعالجة بعد خلاف زوجي كبير
٤٥	- الاحالة على التقاعد
٤٤	- مرض احد افراد العائلة
٤٠	- الحمل
٣٩	- مشكلات جنسية
٣٩	- الانجاب او ازدياد عدد افراد العائلة
٣٨	- تعديل اساسي في الوضع المالي
٣٧	- وفاة صديق عزيز
٣٦	- الانتقال الى عمل اخر
٣١	- رهن تزيد قيمته عن ٥٠,٠٠٠ ليرة
٣٠	- حبس الرهنية
٢٩	- تغيير في مسؤوليات العمل
٢٩	- ترك احد الاولاد للبيت
٢٩	- مشاكل مع ذوي الشريك
٢٨	- انجاز شخصي هام
٢٦	- الزوجة تبدأ العمل ، وتتوقف عنه
٢٦	- بدء العام الدراسي او نهايته

٢٥	- اعادة النظر في عادات شخصية
٢٤	- مشكلة مع رئيس العمل
٢٣	- تغيير في ساعات العمل او شروطه
٢٠	- تغيير المسكن
٢٠	- تغيير المدارس
١٩	- تغيير في اساليب او اماكن الترفيه
١٨	- تغيير في النشاطات الاجتماعية
١٧	- رهن او دين تقل قيمته عن ٣٠,٠٠٠ ليرة
١٥	- تغيير في اوقات الطعام او عاداته
١٣	- الحصول على الاجازة السنوية
١٢	- فترة الاعياد

لقد تبين من الدراسة ان نسبة ٧٩ بالمئة من الاشخاص موضوع الدراسة اصابوا بأمراض حادة او خطيرة في خلال سنة من حدوث تغييرات في حياتهم توازي قيمتها ٣٠٠ درجة اجهاد حسب القائمة السابقة . فاذا كانت درجة اجهادنا ادنى بقليل من علامة الخطر ٣٠٠ ، يجدر بنا ان نتأني قليلا قبل ان نحدث اية تغييرات اخرى - السلبية منها خاصة - الى ان تنخفض درجتنا قليلا وتصبح حياتنا اقل اجهدا وتوترا .

اختبري اخلاصه واعرفي اذا ما كانت شكوكك في محلها هل هو على علاقة بأخرى ؟

هل راودك الشك ذات يوم حول مدى اخلاص
زوجك لك ؟ او هل ارتبت في ساعة ما بأنه على
علاقة بأمرأة اخرى ؟ اذا كان ذلك حدث معك
فلا بد انه اقلقك . ولمعرفة حقيقة امره وامرك
حاولي الاجابة على اسئلة هذا الاختبار .

في مرحلة معينة من حياتهن تعبر معظم النساء عن قلقهن من
فقدان - او امكانية فقدان - ازواجهن لحساب امرأة اخرى
منافسة . ويقتنعن ان عشيقة الزوج هذه - الحقيقية او الخيالية -
تمتلك ميزات خاصة ونادرة لا يمتلكنها هن . وتبدأ دوامة نخيل
لصفات العشيقة او « امرأة الظل » حتى لتصبح امنية العمر لدى
بعض النساء ان يعرفن صفات تلك العشيقة كي يعرفن من هي
منافستهن السرية .

اختبار « العلاقة الاخرى » هذا يساعدك على استنباط وترتيب

افكارك حول ما قد يجذب رجلك بعيدا . لكن ، من اجل اتمام هذا الاختبار بنجاح ، عليك ان تطلقي العنان لخيالك .
فالاختبار لا يفترض حتما ان لرجلك علاقة اخرى . انما عليك انت ان تتخيلي هذا . استعملي خيالك لترسمي صورة لمنافستك باجابتك على الاسئلة الواردة ادناه . ثم اقرأي التعليمات في القسم الثاني وطالعي النتيجة . لكن قبل كل شيء لا تنسي انه اختبار مرح وخيالي .

القسم الاول : الاسئلة

١ - كم يحتمل ان يكون عمر عشيقه زوجك ؟

أ - تحت العشرين .

ب - بين الحادية والثلاثين والاربعين .

٢ - ماذا تتخيلين لون شعرها ؟

أ - اشقر .

ب - اسود .

ج - احمر .

د - بني .

٣ - كيف تتخيلين شكل شعرها ؟

أ - غير منظم .

ب - طويل مناسب .

ج - قصير .

٤ - كيف تتخيلينها من حيث الطول ؟

أ - طويلة .

ب - معتدلة القامة .

ج - قصيرة .

٥ - كيف تتصورين قامتها ؟

أ - نحيلة .

ب - هيفاء .

ج - ممتلئة .

٦ - كيف تتخيلين ثيابها ؟

أ - عادية .

ب - أنيقة ومحشمة .

ج - مثيرة .

٧ - ماذا تتصورين ثقافتها ؟

أ - ثانوية .

ب - جامعية .

ج - مهنية .

٨ - ماذا تظنين وظيفتها ؟

أ - ممثلة .

ب - مدرسة .

ج - سكرتيرة .

د - ممرضة .

هـ - مضيقة طيران .

و - موظفة اعلان .

ز - ادارية .

ح - بائعة في متجر .

ط - موديل .

ي - فنانة .

٩ - كم تتوقعين ان تكون اهمية عملها بالنسبة اليها ؟

أ - اهم شيء في حياتها ؟

ب - ليس بمستوى اهمية عشيقها .

ج - قليل الالهية جدا .

١٠ - كيف تتخيلين اسلوبها في الحديث ؟

أ - مستمعة معظم الوقت .

ب - مستمعة ومستفهمة .

ج - متكلمة نشطة .

١١ - ما هو موضوع حديثها معظم الوقت ؟

أ - الجنس .

ب - مشاكلها في الحياة .

ج - مشاكل عشيقها .

د - العمل .

هـ - الترفيه .

١٢ - كيف تعبر عن نفسها ؟

أ - بالمشافهة .

ب - بالأساليب العاطفية .

ج - بالحركات .

١٣ - من بين الصفات التالية ، اية صفة تظن انها تطابق

شخصيتها ؟

أ - مشوقة .

ب - مثيرة .

ج - ودودة .

د - عاطفية جارفة .

١٤ - اي من هذه الصفات تنطبق عليها ؟

أ - هادئة .

ب - ارتجالية .

ج - مخططة .

١٥ - يمكن وصفها بانها . . .

أ - اتكالية .

ب - استقلالية جدا .

ج - مشاركة وتملك حس المبادرة .

١٦ - ابرز مزاج لها انها . .

أ - جدية كثيرا في حياتها .

ب - مرحة ومتفائلة معظم الوقت .

ج - مستهترة .

١٧ - يمكن وصفها بشكل عام على انها . .

أ - راضخة .

ب - شرسة .

ج - مسيطرة .

د - مطواعة متفائمة .

١٨ - كيف تخيلين طريقته بالتعامل مع غضبها ؟

أ - بكبته واخفائه .

ب - بالتعبير عنه بصراحة ومباشرة .

ج - بالاستسلام لما اولمن يسببه .

١٩ - بالنسبة لمشاعرها بشكل عام ، فهي . .

أ - تنقسمها مع الآخرين .

ب - تنقسمها مع عشيقها فقط .

ج - تكبتها .

٢٠ - عندما تصد او يخيب رجاؤها في امر ما فهي غالبا . .

أ - تشكو كثيرا .

ب - لا تشكو لاحد .

ج - تظهر شكواها بتغير مزاجها .

٢١ - من الناحية الجنسية ، فهي . .

أ - صعبة المتال .

ب - تغوي بذكاء .

ج - تغوي بصفاقة .

٢٢ - في موضوع الجنس ، فالاغلب انها تتكلم عنه مع
عشيقها . .

أ - مباشرة وصراحة .

ب - بتحفظ وخجل .

ج - بتقدير وتجاوب مع كل ما يقوم به عشيقها .

٢٣ - الاغلب انها تجعل عشيقها يشعر . .

أ - انه مقصر ومدين لها .

ب - فحل شرس .

ج - حيوي وعاطفي .

٢٤ - تنظر الى عشيقها على أنه . .

أ - بطل جنس مغوار .

ب - شخص مهمته حمايتها فقط .

ج - صديق وحبيب .

٢٥ - الشيء الاساسي الذي تشاركه مع عشيقها هو . .

أ - الجنس .

ب - التفاهم الفكري المتبادل .

ج - المغامرة .

٢٦ - تشارك عشيقها ايضا (اختاري اجابتين) . .

أ - الاهتمام بعمله .

ب - الرغبة الجنسية .

ج - الاهتمام بالترفيه خارج البيت .

٢٧ - من حيث الغيرة الجنسية ، فهي . .

أ - تغار قليلا من النساء الاخريات .

ب - لا تغار اطلاقا .

ج - شديدة الغيرة .

٢٨ - عندما لا يكون عشيقها راغبا في الجنس . .

أ - تتقبل مزاجه .

ب - تتأثر وتغضب .

ج - تحاول تغيير مزاجه بلطف .

والآن عودي الى قائمة الاسئلة من جديد واختاري الاجابات التي تنطبق عليك انت لا على « امرأة الظل » وتحدد علاقتك انت برجلك لا علاقة عشيقته به .

النتيجة

بعد اتمام الاختبار ، يجب ان يكون قد تجمع لديك قائمة اجابات تصف غريمتك وقائمة اجابات اخرى تصفك انت . والغرض من هذا هو ان تقارني قائمتي الاجابات كي تعرفي موقعك بالنسبة للمرأة المنافسة ، او بالاحرى كم انت قريبة من المرأة التي قد يختارها رجلك . لكن من المهم جدا ، ان تذكرتي ان القلة من الناس فقط يتشابهون . وهم اذا تشابهوا ، فانهم لا يتطابقون .

اخيراً لتحديد علامة النتيجة عدي الاجابات المشتركة بين القائمتين ، فاذا كانت :

من ٢٥ - الى ٢٨ : مقارنة رائعة . تأكدي انه لا يلتفت لسواك .

من ٢٠ الى ٢٤ : جيد . لا يمكن ان يكون له علاقة اخرى .

من ١٥ الى ١٩ : مقارنة معتدلة .

من ١١ الى ١٤ : لا بأس . انتما قريبان لبعض .

من ٨ الى ١٠ : الافضل ان تهتمي لنقاط التباعد بينك وبينه .

٧ وما دون : اما ان تقومي باحداث بعض التغييرات او ان تبقيه تحت المراقبة .

اما الان فقد تعرفت على غريمتك - الحقيقية او الخيالية -
وتعرفت الى ما قد يجذب رجلك . فقابلي غريمتك وكوني واثقة
انك ستنايلين منها لانك تستطيعين ان تكوني « هي » غالبا
بأحداث بعض التغييرات القليلة . او ربما تتحققين اخيرا ان
قلقك لا داع له وان رجلك لك وحدك لانكما تتماثلان بالصفات
والطباع .

مهما تنوعت اساليبه باستطاعتك معرفته

١٢ طريقة لكشف عاشق فاشل

يراك .. يتودد اليك .. يحبك فورا ، ويسمى لان
يدخل حياتك بسرعة . هل هو طبيعي ، هل هو
محب فعلا ؟ فيما يلي ١٢ ملاحظة تتأكدين بواسطتها
من شخصية الرجل الذي يحاول ان يتقرب
منك ...

قد تكون هناك خمسون طريقة لترك عاشق فاشل ، ولكن
هناك ١٢ طريقة فقط تشكل اشارات او انذارات مبكرة
لمساعدتك على كشفه وتجنب التورط بعلاقة معه .

١ - يدخل حياتك بعنف وبسرعة : حاذري الرجل الذي
يحبك بسرعة وكأنما احبك فورا ، ويصر على لقائك طوال الوقت
منذ الدقيقة الاولى التي تقابلتها فيها . فهو واقع في نزوة
الاستجابة لخيالك في رأسه وليس الحقيقة ما تعينه في الواقع .
وفي هذه الحالة فلا بد ان امله سيخيب عندما لا تستطيعين فيما

بعد ان توازي احلامه حولك ، ببساطة لانك لن تستطيعي ان تفعلي هذا ، لأن الحلم غير الحقيقة . والعلاقة التي تبتدىء بالدوي تنتهي عادة بالانين .

٢ - يبدو سلوكه معك غريبا او شاذا : يختفي بشكل غامض لايام او ربما لاسابيع او انه بعد بداية التعاطف والميل ، يبدو فجأة وكأنه ينسحب . يتصل بك فقط في اللحظة الاخيرة او لا يستطيع ان يقابلك الا بعد التاسعة والنصف ليلا . ان السلوك الغريب الغامض او المفاجيء يمكن ان يدل ان للرجل حياة اخرى مع النساء او مع العمل مما لن يترك لك الفرصة لاقامة علاقة شخصية حميمة معه .

٢ - عندما تركد العلاقة : عندما يحمّد الرجل العلاقة في نقطة معينة فيقابلك مرة في الاسبوع او في عطلة نهاية الاسبوع فقط ، فهذه اشارة يجب الانتباه اليها . فالعلاقات الصحيحة تنمو دائما وباتجاه ايجابي مع تكرار اللقاءات وازدياد التقارب . اما الرجل الذي يتبنى غطا معين او برنامجا للقاء فالأغلب ان لانية لديه للايغال في العلاقة اكثر ويريد ابقاءك في موقعك الى الابد .

٤ - عندما لا يكون منسجما مع نفسه : يعدك برحلة تقومون بها معا في الربيع . وعندما يأتي الربيع ، لا يعود يأتي على ذكر وعده ولا تتحقق الرحلة . او يخبرك عن اصدقائه ومعارفه المشهورين والرائعين ويقول لك انهم سيعجبونك كثيرا وستسرين لمعرفتهم . ولكن الوقت يمر ولا تقابلين هؤلاء الاصدقاء

الرائعين والمعارف المشهورين . والحقيقة ان هؤلاء الاصدقاء لا يكونون موجودين اصلا وانه لم ينو لحظة ان يقوم معك برحلة الربيع . فالرجال من هذا النوع يميلون الى قول ما يعتقدون انك تسرين لسماعهم وهم في الحقيقة يحاولون ان يعوضوا عن شعور خفي بالنقص ، ويريدون ان يأسروك بالايهام لانهم يشعرون انهم لا يقبلون على حقيقتهم ولذاتهم .

٥ - عندما يثير حيرتك : قد تلعب حقيقة عدم انسجامه مع نفسه دورا في زيادة حيرتك . فهو قد يخبرك انه مولد بك ، ولكنه لا يقابلك الا مرة كل اسبوعين . او يقول لك انه لا يريد التورط معك ثم ينقلب ساعيا للقاءك كل يوم . هناك امثلة كثيرة على هذا النوع من السلوك يصعب حصرها . لكن ، بشكل عام ، فكل تصرف مثير للحيرة هو اشارة تحذير بحجب ذاته .

٦ - عندما يكون له تاريخ سيء مع النساء : اسأليه ان يخبرك عن ماضي علاقاته . فاذا وجدت انه لم يقم علاقة استمرت اكثر من سنتين او على الاقل سنة ، او اذا وجدت انه مطلق منذ ١٥ سنة مثلا ، ولم يكن في خلالها على علاقة واحدة طويلة الامد على الاقل ، فالأغلب ان حالك معه لن يكون افضل من حال علاقاته السابقة .

٧ - اذا لم تستقر امور حياته بعد : حاذري الرجل الذي تعدى وهج الشباب الباكر ولم تستقر امور حياته بعد ، فما يزال يتنقل من عمل الى اخر او انه قد تنقل بين وظائف عديدة ولم

يثبت في واحدة بعد . فالرجل غير القادر على الثبات في العمل بدون اسباب وجيهة ، لا بد ان يعاني مشاكل في محاولة الاستقرار في علاقة شخصية . لكن لا تخلطي بين الرجل الذي يتنقل باختياره في انواع العمل وبين الرجل الذي يصرف من عمله مرغما او يفلس غير مختار طبعاً . انه فقط الشخص الذي لم يصلب عوده في امور الحياة ، من تحتاجين للحذر منه .

٨ - عندما يكون متمحورا حول نفسه : ان العلاقة مع شخص لا يفكر الا بكفاية حاجاته الشخصية ، هي مقامرة خاسرة . فاذا كان لا يهتم لما تفكرين به ، واذا كان هو دائما من يقرر لكلاكما اين ومتى تذهبان وماذا تفعلان ، واذا كان يقاطعك في منتصف الحديث لأنه يبدو غير منصت او مهتم لأرائك ، واذا كان لا يبدي اي اهتمام او حماس لفكرة ان يساعد كل منكبا الاخر على تطوير تفكيره ، فاعتبري كل هذا اشارات تحذير مغزاها انك لن تتوقعي اكثر من هذا الذي تحصلين عليه ، اذا استمرتيما بالعلاقة .

٩ - عندما يتصرف بشكل سيء مع الآخرين : حتى عندما يكون لطيفا معك ، يظل بالامكان ان تكشفني العاشق الفاشل من خلال سلوكه مع الناس الآخرين . فمعظم الرجال - والنساء ايضا - يدخلون علاقتهم مع الطرف الآخر « بالرجل الذهبية » محاولين ان يظهرها في احسن حالاتهم . لكن اذا كان صديقك لعوبا ومستهترا او غير محترم في علاقاته مع الآخرين ، فالاجدر

بك ان تفكري مرتين قبل ان تقرري اقامة علاقة معه . فالطريقة التي يتعامل بها مع الاخرين هي الطريقة التي سيتعامل بها معك يوما ، والشخص غير الجاد في علاقاته مع الاخرين لن يكون جادا في علاقته معك . فلا تصدقي اسطورة ان الغول مات جوعا ولم يأكل امرأته ، فهناك ضمير واحد نتعامل من خلاله مع الناس الاقرباء والبعيدين .

١٠ - عندما يلوم الاخرين دائما : عندما يحدث له شيء ، فالسبب دائما غلطة شخص آخر . فاذا داس في مستنقع وحل فالسبب غمامة نزلت من الفضاء وحجبت عن عينه النظر . واذا نال ضبط مخالفة ، فلا بد ان الشرطي كان يختبئ بين الاعشاب لينال منه . واذا لم ينجح في عمله ، فلأن رئيسه لا يطلق . شخص كهذا لا يمكن ان يرى نفسه الا مصيبا . ولا بد ان يأتي يوم يبدأ فيه بلامتك ومحاسبتك على اخطائه هو .

١١ - عندما يعلمك بما ستوقعين منه : اذا اخبرك انه لن يستطيع ان يتوغل في العلاقة معك او انه اناني او غير كفوء لك ، وبدت لك ملامح صحة في ما يقول ، فلا تتركي مجالا كبيرا للشك في اقواله ، فهو يعرف نفسه اكثر بكثير منك .

١٢ - ثقي بشعور الخلدس لديك : اذا شعرت ان رجلك يخفي امرا ما او انه ليس صادقا تماما معك ، واذا احساست انه قلن ، غير مستقر وعصبي ، او انه فعلا يهتم بنفسه فقط ، ففي

خيانة الرجل

قرار تتخذه المرأة

عندما تشك المرأة بتصرفات زوجها ، واستقامته ، فانها تسلط عليه الزجاجاة الكبيرة ، لتبحث عن الشعرة الشقراء على كتفه ، أو تذر عليه الرماد الأسود لترفع البصمات عن كفه ، أو تضع المنظار الكبير لتحدد مواقع احمر الشفاه على ياقة قميصه ، وربما تذهب أبعد من ذلك لتطالبه باصرار وعصبية ، ان يفتح الادراج المغلقة في مكتبه ، وفي أماكنه الخاصة ، مقتحمة أعماقها ، بحثا عن المرأة الأخرى ، أو ربما النساء الأخريات ، متناسية بهذا انها تدهام القليل من الخصوصية والاستقلالية الشخصية ، اللتين يطمح اليهما الرجل كي يظل ينظر الى قفص زواجه ، على أنه قفص ذهبي سعيد . وقد تكشف أنه كان على علاقة بامرأة أخرى ، حتى قبل معرفته بها ، وأنه مازال محتفظا

بصورها ، ربما دون سبب ألا ليثبت لنفسه بأنه
رجل ، وبأنه مختلف ومميز عن المرأة . وقد تقوم
قيامه شريكته ، ولا تقعد ، وتتهمه خطأ بالحيانة .
ولكنه يظل مظلوما . . مظلوما حتى اشعار آخر .

قد تلاحظ المرأة أن شريكها مولع بجزء من جسدها ، فتتهمه
بأنه لا يحبها لذاتها أو لروحها ، وإنما لجسدها ومظهرها . وقد
تلاحظ أن رغبته الجنسية تجاهها قد فترت ، منذ مدة ، أو أنه
اصبح يجد صعوبة في ممارسة الجنس معها بنجاح ، مثل ان
يفشل في تحقيق الانتصاب ، فتتهال عليه بشكها متهمه إياه بأنه
لا بد وأنه يعاشر سواها ، وكان تحقيق الانتصاب هو دليل
استقامته ، أو قد تجده يوما يحبها بجنون ، ويرغب بها باصرار ،
ويوما آخر طبيعيا وربما باردا معها ، فتتهمه بأنه لا يحبها إلا عندما
يريدها جنسيا . لكن الرجل في كل هذه الحالات مظلوم . .
مظلوم حتى اشعار آخر .

هذا الاشعار الآخر ، الذي معه فقط ينتهي ظلمه واتهامه ،
والشك به ، هو فقط عندما تفهم شريكته حقائق هذه
التصرفات ، وما هو ابعدها منها ، أي حقيقة الدافع الجنسي
الذكري . عندئذ لا بد أن تنتهي الكثير من مشاكلها وخلافاتها
ان لم يكن جميعها ، عندما تفهم المرأة أن حاجة الرجل الجنسية
تختلف جذريا عن حاجة المرأة وتفوقها بكثير ، وان الرجل
مسير ، وليس مخيرا في دافعه الجنسي . كل هذا لأن الرجل

يختلف « جينيا » Genetically من حيث تركيبته الفيزيولوجية الجسدية والنفسية عن المرأة . وهذا في الحقيقة هو السبب في صعوبة فهم المرأة لطبيعة الرجل وتصرفاته ، واساءة فهمها . فهي تبدو لها طبيعة شاذة ، وغير منسجمة مع طبيعتها هي . لكنها عندما تفهم هذه الحقائق ، وتعامل معها بذكاء وصبر ، فلا بد أنها ستساعدها على تحويل حياتها مع الشريك ، الى نعيم من الحب والتفاهم . وحتى ان لم تقبل المرأة هذه الحقائق العلمية ، أو وجدت صعوبة في التعامل معها ، يظل من الأهمية بمكان ابقائها في بالها دائما ، كي تتجنب التجني على الرجل ، وهو في النهاية هدف هذا البحث .

لعل أفضل طريقة لبدء الحديث عن حقيقة الدافع الجنسي عند الرجل ، هي أولا التأكيد على لزوم التسلح بالجرأة في فهم هذا الموضوع ، وتقبل حقائقه العلمية من قبل المرأة ، مهما كانت جافة أو جارحة . الم نقل ان الهدف في النهاية هو تحقيق فهم افضل لواقع الرجل ، كي نتجنب التجني عليه ؟ أما الأمر الثاني الهام لبدء الحديث عن هذا الموضوع ، فهو توضيح أو وصف شعور الرجل بالرغبة الجنسية . وفي هذا الكثير من الصعوبة ، التي تصل الى حد التعقيد . الحقيقة أنني في محاولة وصف هذا الشعور ، لم أجد شيئا أكثر بيانا وصدقا ، من قصيدة انكليزية قديمة مغناة « لكول بورتير » ، بعنوان « ليل نهار » ، تقول :

هناك آه وتوق جائع وحريق
في داخلي وعذابهم لن ينتهي

الا بأن أحبك ليل نهار وليل نهار . . .

هذا الجوع والتوق الحارقان ، يمثلان شعورا مألوفاً ، لدى كل الرجال ، الذين قد يجدون متنفساً لهذا الشعور ، عبر عناق الحبيبة ، أو يقودهم هذا الشعور الى مواقف صعبة ومحرجة ، أو لا يجدون له متنفساً على الاطلاق . لكن ، في كل الحالات ، يظل هناك في أعماق الرجل دافع جنسي بدائي ، تبقى شعلته مضاءة في اللحظات المناسبة ، وغير المناسبة ، ويتدخل في حياته برغبات قد تكون مقبولة أحياناً ، أو سخيفة وغير قابلة للتنفيذ حيناً آخر . قد يتعلم بعض الرجال كيف يتجاهل أو يكبت هذا الدافع ، لكن أحداً منهم لا يعرف كيف يطفئه ، لأنه ما ان يواجه هدفاً جنسياً مغرباً ، حتى يفقد سكونه وتوازنه ، ويتحول ، في الداخل على الأقل ، الى مراهق متحفز ، إلى ابريق شاي يغلي في صمت .

توق إلى الحياة والسعادة :

فالدافع الجنسي ، بأقوى أشكاله ، يمثل عند الرجل توقاً غريزياً ، له طاقة وكثافة كونيتين ، قد يتمكن من انكاره أو ابعاده ، لكنه بهذا يشعر وكأنه ينكر الحياة ، ويبعد السعادة . أما ربط هذا التوق بالرعشة ، فقد تكون من نتائج خيبة مبهرجة ، أو تجربة نشوة كالخيال . فالرعشة « الجيدة » ، اذا كان الرجل من النوع المحظوظ الذي يشعر بها ، تبدو له وكأنها بركة من السماء ، أو ولادة في عالم جديد أكثر سعادة .

وأمام عين قاسية وغير متفهمة ، قد يبدو الرجل في حالة الاثارة فظا أو سخيّا أو نهبا ، ولكن صورته الحقيقية في هذه الحالة ، هي صورة الباحث بجنون عن الانصهار مع المطلق أو اللامحدود . قد يزعم الكثيرات من النساء حقيقة أن الرجل يريدن من أجل الكفاية الجنسية ، التي يستطعن تقديمها . فهن لا يتضايقن من حقيقة اقبال الرجل عليهن ، لكنهن يعتبرنها اهانة ان تكون رغبته بهن غير فردية ، أي أن تكون رغبة عامة ، لتنفيس توتره الجنسي ، الأمر الذي يستطيع أن يحققه بمساعدة أية امرأة أخرى ، أو بمجرد ممارسة العادة السرية . « انت لا تريدي . انت تريد جسدي فقط » ، انه اتهام طالما سمعه الرجل ، بشكل أو بآخر ، من امرأة أو أكثر في حياته .

صحيح أن الرجل يسعى أحيانا الى تنفيس توتره الجنسي ، مع امرأة لا يريد لها فعلا ، أو لا يحبها ، ولكن الاتهام سابق الذكر ، يظل ظلما له ، وغير صحيح على الأقل ، بالنسبة الى المرأة التي يحبها ، لأنه في هذه الحالة يريد لها ، ويريد جسدها معا . والطلب الى الرجل بالذات ان يتنكر لرغبته بالانعتاق الجسدي ، هو طلب مناقض للطبيعة ، أي لطبيعته كرجل . فهو أكثر جسمانية ، في طبيعته الجنسية ، من المرأة . وهذه الحقيقة ، التي يتوجب على المرأة ان تفهمها وتقدرها ، هي جزء أساسي مبين من تركيبته الفيزيولوجية ، المختلفة تماما عن تركيبه المرأة .

حاجة متواصلة للجنس :

لقد كانت الطبيعة سخية جدا في ما يتعلق بحفظ الجنس البشري ، ولولا انه لا يمكن ، منطقيا أو أخلاقيا ، محاكمة التنظيم الطبيعي لقلنا أن الطبيعة كانت متحيزة للرجل في هذا السخاء . فهي قد اعطت للرجل جهازا جنسيا ، يمكنه من انتاج ما بين ٣٠٠ و ٣٦٠ مليون حيوان منوي ، في كل قذف يومي ، بينما اعطت المرأة طاقة انتاج جنسية محدودة ، لا تزيد في مجموعها عن ٤٥٠ بويضة طيلة حياتها . كذلك منحت الطبيعة للرجل القدرة على ان يحقق مرات قذفه على فترات كثيرة ومتقاربة . فنرى الرجل العادي مثلا ، يتحول خشنا وفظا اذا امضى حوالي ١٥ يوما ، دون ممارسة جنسية من أي نوع ، حتى الاستمناء . ففي غياب الشريك الجنسي المناسب ، يلجأ معظم الرجال للاستمناء ، لتحرير توترهم الجنسي . وحتى اذا لم يفعلوا شيئا في هذا السبيل ، فان الطبيعة تعطيهم متفسا طبيعيا ، عبر الاستحلام خلال النوم .

الاحلام أيضا هي دليل آخر على طبيعة الرجل المبرجة جنسيا . فبالنسبة الى العلماء ، تعتبر احلام الرجل ذات مضمون جنسي بارز ، أكثر بكثير من أحلام المرأة . بمعنى آخر تعتبر كل احلام الرجل احلاما جنسية . فهناك ما يسمى علميا بفترة نوم Rem أي حركات العين السريعة . وهذه الفترة تتطابق زمنيا مع فترة الحلم لدى الرجل ، وتحدث لديه حالة انتصاب عضوي .

اما الرجال الذين لا يحدث عندهم الانتصاب خلال فترة نوم Rem فهم الرجال المعتبرين عنيين (ضعفاء جنسيا) ، لاسباب جسدية . هذه الحقيقة العلمية يستخدمها الأطباء الآن لتقرير ما اذا كان الضعف الجنسي لدى رجل ما له منشأ جسدي أو نفسي .

وتقرر دراسات السجون أيضا تفوق حاجة الرجل الجنسية على حاجة المرأة . فمن بين السجناء الذكور ، من مختلف الأعمار ، تبين الدراسات ان هناك نسبة ٦٠ في المئة على الأقل ، تمارس اللواط ، الشذوذ الجنسي ، لكفاية دوافع أفرادها الجنسية . وبعد اطلاق سراحهم ، يعود هؤلاء الشاذين الى ممارسة حياتهم الجنسية الطبيعية ، دون العودة الى حالة الشذوذ . اما في سجون النساء ، فيتبين أن نسبة الشذوذ الجنسي أقل بكثير ، والمصابات به ، هن سحاقيات قبل دخولهن السجن .

الى جانب اعطائها الرجل رغبات جنسية جامحة ، يبدو ان الطبيعة تعمدت أن لا يكتفي الرجل تماما . فقد أجرى العالمان « بيتر و بينو وسايمنور » دراسة على الرجال ، من سن الثامنة عشرة الى الثلاثين ، ونشروا نتائج هذه الدراسة سنة ١٩٧٧ ، تحت عنوان « ما وراء الرجل الاسطورة » . مثل الرجال ، موضوع هذه الدراسة ، عن عدد المرات التي يرغبون فيها بالجماع الجنسي ، فكانت معظم الاجابات تتراوح ما بين ٤ و ٧ مرات اسبوعيا . لكن دراسة الدكتور « كنزى » احدثت اكبر

ضجة في حينها ، سنة ١٩٤٨ ، مع انها كانت تشير إلى رقم أكثر تواضعا ، وهو ٢,٣ مرات أسبوعيا . فكيف نتصور الارقام سنة ١٩٨٣ بعد مرور نصف عقد على دراسة « بيترو وسائينور » ؟ مع انه ليست هناك أرقام علمية نهائية ، فإننا نستطيع القول أن القليل من الرجال اليوم يحصلون على كل الجنس ، الذي يريدون . لكن لا تثريب على الرجل ، فهذا ما تريده أمنا الطبيعية : أن يكون الذكر البشري ، مثله كمثل معظم ذكور الحيوانات اللبونة الأخرى ، فحل أخصاب ، لقطيع كامل من الاناث ، عندما تدعو الحاجة . ومن من الرجال يتوانى عن اخذ هذا الدور بسرور ، عندما تدعو الحاجة اليه ؟

البحث عن الحداثة والمغامرة :

وتصل الى بيت القصيد ، الذي يصور حقيقة الرجل مسيرا لا غميرا ، في دوافعه الجنسية ، التي قد تنحوبه نحو تعدد العلاقات ، أو ما تسميه المرأة خطأ بخيانة الرجل لها .

كقاعدة ، يظهر الرجل اكثر ميلا نحو تعدد العلاقات الجنسية والمغامرات . فعلماء الاجتماع والبيولوجيا ، يرون في ميل الرجل نحو التنوع ، حاجة غريزية متجذرة في انماط الارتقاء الموروثة ، والمولودة في تركيبته كرجل ، منذ آلاف أو ملايين السنين . فالحقائق الاجتماعية البيولوجية ، تبين أنه في معركة البقاء ، تحصل العائلة أو القبيلة أو العرق ، الذي يكون ذكوره متعددي العلاقات ، واثاته عفيفات ، على فرصة أكبر لمضاعفة العدد والبقاء ، اما في التجمعات البشرية الاخرى ، حيث يحدث

العكس ، أي تكون النساء متعدّدات العلاقات ، والرجال عفيفين ، فإن هذه التجمعات سرعان ما تتضاءل ، ثم تنقرض . انها ارادة الطبيعة ، ان يكون الرجال في أعماق اللاوعي مبرمجين على التطواف واخصاب ، أكبر عدد ممكن من النساء ، مختارين منهن ، اذا امكن الاختيار ، النماذج الصحيحة أو المتفوقة « جينيا » (موروثيا) فقط . وهي حكمة الطبيعة ، واراقتها ، أن تكون المرأة مبرجة في أعماق اللاوعي على حراسة بويضاتها بعناية ، وعدم السماح لأكثر من عضو واحد من التجمع البشري بتلقيحها .

أن الذكر البشري المعاصر ، يحفظ الدمغة الخلقية لسلفه البدائي ، انسان « كروماجنون » الكهفي . فحتى بين الرجال المقتصرين على زوجاتهم ، تظل الرغبة بالحدّثة والتجديد قوية . فاذا لم يرغب الرجل ، ان يغير شريكته ، يبقى راغبا في أن تتغير هي . ففي دراسة « بيتروبينو وسامينور » مثلا ، سئل الرجال عم يرغبون ان يفعلوه أكثر . فكانت اجابات اكثرهم ، ٤٥,٥ في المئة ، انهم يرغبون بتغيير أوضاع المجامعة ، واجاب ٢١,٦ في المئة منهم ، بأنهم يرغبون بالجنس الشفوي ، بينما اجاب ١٠,٦ في المئة منهم فقط انهم لا يرغبون بأي تغيير . وفي اجابة على سؤال آخر ، أجاب الرجال انهم يرغبون ان تكون شريكاتهم أكثر نشاطا خلال الجماع ، وان يلمس أعضاءهم الجنسية ، وان يلبس ثيابا داخلية ووسطية مغرية ، وان يعرضن اجسادهن عليهم بشكل مثير ، وان يستعملن كلمات مثيرة .

ميكانيكية الاثارة الذكرية :

تشير دراسات عمل الدماغ ، الى ان الرجال اكثر استجابة من النساء للحوافز البصرية . فالمشاهدة تستتبع الرغبة بالنسبة الى معظم الرجال ، الذين ما ان يمروا بفتاة جميلة في الشارع ، حتى تتحرك الشهوة في داخلهم لا اراديا . هذا الدافع الغريزي ، يبدو انه يتحرك باتجاه أي انثى جذابة وقيمة ، من الناحية « الجينية » أي نموذج جسدي جيد لأنثى ، تبدو متوقدة أو حيوية جنسيا . فدلائل الخصوبة والحيوية الجنسية ، قد تبدو بحد ذاتها موضوع اثارة لبعض الرجال ، الذين ينجذبون لأم أو أرملة صغيرة السن . وهذه الظاهرة يمكن ردها الى الغريزة البدائية .

يميل كثير من الرجال الى الولع بأقسام من جسد المرأة . فترى بعضهم يولع بالتهدين ، أو الردفين ، أو الساقين ، أو القدمين ، أو يولع بنمط من الثياب أو الكلمات أو الاشارات . وهذا يعني أن المرأة التي هي موضوع ولعهم ، تثيرهم ، حتى ولو لم تكن هي بذاتها جذابة . وقد يفهم بعض الرجال موضوع ولعه ، ولا يتوانى عن التصريح به . فيقول احدهم مثلاً « انا رجل التهدين » ، أو « كلسات الشبك السوداء تذهب بعقلي » ، أو « المرأة المحجبة تشعلني من الداخل » . لكن معظم الرجال ، لجهلهم بحقائق وعلوم النفس الجنسية ، يستجيبون لمواضيع ولعهم على مستوى اللاوعي ، دون أن يفهموا كيف ولماذا ؟

الرجل أكثر استشارة من المرأة . هذه حقيقة تسبب احيانا بعض الصعوبات بين الجنسين . فالرجل قد يثار في حالات ، لا تعني شيئا البتة بالنسبة الى المرأة . فأى شيء تفعله المرأة ، ويبدو للرجل مغريا أو جذابا ، قد يثير رد فعل جنسيا لديه . فقد تكون منشغلة في أمر ما ، او نشاط بريء ، لا يعني شيئا بالنسبة اليها ، مثل ان تريه لباس البحر ، او ربما تعانقه دون هدف جنسي ، ثم يصرح لها فجأة برغبته في الجنس . وفي هذه الحالة قد يحاول اظهار تقديره ، لكن ليس بالطريقة التي تميل هي لتشجيعها .

الاهتمام بالشريكة الانثى :

ان صورة الرجل الميكانيكي ، اللامبالي بالمرأة ، والذي يستخدمها لتحقيق متعته بغض النظر عن مشاعرها ومتعتها هي ، صورة مزيفة للرجل الحقيقي المعاصر . فالرجل العادي ، أكثر اهتماما وتصميما على امتاع شريكته ، مع انه يخفق احيانا ، من اهتمامه بامتاع نفسه . ففي احدى الدراسات ، التي اجريت على الرجال لهذا الغرض ، سئل الاشخاص المعنيون السؤال التالي : « متى تعتبر العمل الجنسي منجزا او متهيا ؟ » ، وكانت اجابات الثلث فقط تنطبق على مواصفات الرجل الميكانيكي : « عندما احصل على الرعدة » . لكن اجابات الثلثين الباقيين كانت تتراوح بين « عندما نصل الى الرعدة » ، و « عندما تريد المرأة ان تتوقف » ، كما اشارت الدراسة الى أن حوالي ٧٠ في المئة

من الرجال ، يحاولون بجدوى ، أو دون جدوى ، تأخير رعشتهم من اجل امتاع شريكاتهم .

مع ان الرجل خاضع ، بطبيعته كرجل ، لحمى اشتهاى أبة أنثى جذابة ، لكنه من جهة أخرى يتوق ، وربما اكثر من المرأة ، لأن يكون عضوا فى شراكة زوجية . فلدى كل منا رغبة قوية فى الأعماق للاستقرار مع شريكة واحدة ، وبناء علاقة حب متبادل معها . والحقيقة أن الناحية البيئية أمر جيد ومهم بالنسبة الى الرجل ، حسب ما تشير احصائيات شركات التأمين ، لأن الرجال المتزوجين يعمرّون أكثر من العازبين ، بينما العكس صحيح بالنسبة الى المرأة .

هناك اذن ظاهرتان متناقضتان فى صميم الدافع الجنسي للرجل ، وهما رغبته بالارتباط بعلاقة دائمة مع امرأة واحدة من جهة ، ورغبته فى ان ينوع علاقاته الجنسية من جهة أخرى . والتناقض بين هاتين الظاهرتين يجر الكثير من المشاكل للرجل وشريكته معا . لكن يحدث ذلك فى إحدى حالتين ، أو كليتهما معا : عندما يكون الرجل غرا عديم التجربة ، أو غير ناضج ، لا يستطيع ان يحسم هذا التناقض لصالح تفضيل التزامه بالمرأة الواحدة ، التي هو مرتبط بها ، أي بمعنى آخر لا يستطيع ان يضع الحد الفاصل بين رغباته الغريزية الجنسية البحتة بامرأة ، أبة امرأة ، وبين ارتباطاته العاطفية والاجتماعية بشريكته .

الحالة الثانية ، وهي الأكثر شيوعا فى مشاكل من هذا

النوع ، هي أن تكون المرأة قليلة الفهم أو الدراية بالحقائق الأساسية للدافع الجنسي ، عند الرجل . فعندئذ لا بد أن تسيء فهم تصرفاته ، وتفسرها بتطرف ، بينما تستطيع بلمسات فهم ، وحسن تصرف من جانبها ، ان تدجن طبيعة الذكر الجماعية ، وتجيئها لصالحها . وهذا لا يمكن أن يحدث مع التشنج وردات الفعل الفورية الهوجاء ، مثل « شبع مني الآن » أو « الآن فهمت لماذا لم يعد يحبني » . ولا يمكن أن يحدث هذا أمام التجني على الرجل وظلمه ، وتغيير الحقائق البديية ، مثل اتهامه بالخيانة ، لأنه ليس هناك شيء اسمه « خيانة الرجل للمرأة » بل هناك ما يمكن تسميته « بانزلاق الرجل نحو غريزته » . وهذا الأمر بإمكان المرأة ان تلغيه ، بل وحتى ان تستأصله ، فقط من خلال الاهتمام بدافع الرجل الجنسي ، وتغذيته بالتفهم والصبر ، وكفاية حاجات الشريك الفريدة والخاصة به كذكر ، مثل حاجة التنويع والتغيير ، وقبل كل شيء حاجته للحنو والعاطفة . فالذكر البشري هو المخلوق الوحيد الذي يولد طفلا ، ويظل طفلا حتى الموت ، لكن بأية حال يظل لا معنى في هذا المجال لشكوى الشريكة ، وتساؤلها « لماذا ينزلق شريكي أنا وليس فلان مثلا ؟ » ، وذلك لأن الرغبة الجنسية تتفاوت كثيرا لدى الذكور .

درجات الرغبة :

من المعروف ان درجات الرغبة الجنسية تتفاوت بين رجل وآخر ، حتى أن هذا التفاوت قد يكون مذهلا أحيانا . فمن

حالة ذكرها تقرير « كتزي » ، لرجل ظل يمارس الجنس يوميا ،
ولمدة ٣٠ سنة ، الى حالة أخرى ، ذكرها التقرير نفسه عن رجل
لم يمارس الجنس سوى مرة واحدة طيلة المدة نفسها . ومع
ان البعض رجالاً ونساءً يميل الى الربط بين الرغبة الجنسية ،
والمظاهر الجسدية ، مثل العضلات المفتولة أو الصدر
الغزير الشعر ، او الجسد الضخم ، الا ان كل المصادر
العلمية تجمع على أن الدافع الجنسي القوي أو الضعيف ،
تغلبه مواصفات نفسية ، وليس جسدية . فحجم
الجسد ، أو الأعضاء التناسلية ، أو لون الجلد ، لا علاقة لها من
قريب أو بعيد بالنشاط الجنسي . ودليل هذا ان اكثر الرجال
جنسانية بين الرجال ، موضوع دراسة الدكتور « كتزي » ، كان
رجلا معتدل الجسد ، غير رياضي ، وغير مميز من حيث مظهر
الأعضاء الجنسية ، أو شكل الجسد ، ولكنه كان « زيرا » ،
متزوجا من عدة نساء بالسر ، وعدد عشيقاته اكثر من عدد
زوجاته ، الذي صرح به ، ويمارس الجنس لفترات طويلة ،
ومرات كثيرة خلال الاسبوع .

اذا كنا نقيم جنسانية الرجل على الاساس العلمي
الصحيح ، وهو عمق دافعه الجنسي ، فلا بد أن نضع في المقام
الأول عدائي غرفة النوم ، أولئك الرجال المهوسين بالجنس ،
أو المسكونين به ، طيلة حياتهم . هؤلاء « السوير عشاق » ، قد
يتابعون الجنس بلهفة بين امرأة وأخرى ، أو بين شريكة

وعشيقه ، أو قد يكتفون بامرأة واحدة . لكن على أي حال ، فلحسن حظ الشريكة ، لا بد أن تخضع جنسانية الرجل ، لفترات توهج وخبو . وهذا يعود إلى تقلبات ظروفه ، ومزاجه ، ورغباته ، إلى جانب ظروف الشريكة ومزاجها ورغباتها . لكن كل رجل يمر في وقت من الأوقات بقمة جنسانية خاصة ، في بداية العلاقة ، وتستمر هذه القمة فقط بقدر ما تنجح الشريكة في مد خيوط الارتباط العاطفي ، بينها وبينه . والآن لنلق نظرة على الجهة المقابلة والمناقضة لموضوع هذا البحث ، وهي الغياب النسبي للجنس .

الذكر الساكن :

يعتبر الذكر الخامل جنسيا ، لأسباب بنيوية أو جسدية ، ظاهرة نادرة نسبيا . وهو في الغالب يتسبب إلى عائلة مسحوقة بالفقر أو الجهل ، حتى لتعجز عن تقديم العناية الطبية ، أو الاهتمام الصحي المناسب للطفل ، فينمو وهو يعاني نقصا غديا ، ليتحول إلى رجل بدين بشكل مرضي ، أو نحيل كالعصفور ، ولا تنمو له لحية ، ويظل صوته طفوليا أو انثويا .

إلى جانب هذا ، فتدهور الصحة الجسدية ، لأي سبب كان ، قد ينتج عنه خمول جنسي . فالرجال في حالة الاكتئاب ، أو الاجهاد ، أو سوء التغذية ، أو النقاهاة من مرض خطير ، أو بعد جراحة رئيسية ، لا يمكن أن يتوقع منه ردات فعل جنسية نشطة . كذلك يمكن رد أصابات العنة ، الضعف الجنسي ، إلى

امراض معينة ، كالسكري أو مشاكل الدورة الدموية ، أو انخفاض مستوى الهرمون الذكري « التستوسترون » بشكل غير طبيعي . يعتبر المرضان الأولان غير قابلين للعلاج تقريبا ، في حالات معينة . هذا علما أنه أصبح بالامكان تزويد المرضى في هذه الحالة « بابداء » Prosthesis ، يحاكي عمل القضيب المنتصب .

اما في حالات النقص الهرموني ، فقد سجل الاطباء مؤخرا نجاحا كبيرا في علاج هذا الهبوط ، حيث أصبح بالامكان اعادة المريض الى المستوى الجنسي الطبيعي ، باعطائه حقنا دورية من الهرمون ، شرط ان يثبت بالفحوصات الدقيقة ان هذه هي مشكلته بالضبط ، أي نقص مستوى الهرمون .

لكن معظم حالات الخمول الجنسي ، ذات أسباب نفسية ، والفصول العارضة منها ، تأتي كانعكاس طبيعي لتطور أو تدهور أية علاقة عاطفية . لذا فلا داعي للقلق حتى من الخمول الجنسي المباشر الكامل ، طالما انه عارض . فأحيانا يأتي هذا الضعف ، كنتيجة للقلق ، حول مستوى الاداء الجنسي نفسه ، أي شعور الرجل بأنه لن يحقق هدف الجماع . والعلاج في هذه الحالة يتمثل ببساطة ، بنسيان هذا الهدف لفترة . فالاختصاصيون ينصحون بالامتناع عن الجماع لاسبوعين ، أو أكثر ، مع ان الرجل والمرأة يستطيعان في هذه الفترة ان يتابعوا امتاع بعضهما البعض بأساليب أخرى . ونسبة النجاح في هذه

الحالة ، توازي مئة في المئة كرد فعل على هذا « الامتناع الحميد » .

وبشكل عام ، يمثل الدافع الجنسي عند الرجل بارومترا ومؤشرا على صحته العامة ، الجسدية والنفسية . فعندما تكون رغبته للممارسة مرتفعة ، فهذا يعني أن الحياة تبتسم له . اما عندما تنخفض رغبته ، فهذا يعني انه يعاني من أمر ما ، أو من خطأ ما . وغالبا ما يكون هذا الخطأ في العلاقة نفسها : فدافعه الجنسي مايزال طبيعيا ، ولكنه لسبب ما ، وربما خطأ ما ، لم يعد يشعر بنفس الرغبة القوية السابقة نحو شريكته . اما عندما تتحسن العلاقة ، أو يتصحح الخطأ ، فتعود الرغبة الى سابق عهدها ، وربما أقوى .

الاهتمام بالدافع الجنسي الذكري وتغذيته :

هناك ، وفق الدراسات ، قلة توازي ١٠ في المئة من الرجال ، ييقون مستعدين بسرعة للقيام بالعمل الجنسي ، بأقل مجهود ، أو إثارة ، أو تعاون من قبل الشريكة . لكن الغالبية العظمى من الرجال هم على عكس من هذا ، يحتاجون الى قدر معين من الاهتمام والحنو ، كي تبقى دوافعهم الجنسية على حالها ، فلا تتناقص . وأفضل ما يمكن ان تفعله المرأة لابقاء شريكها متوقدا ، هو ان تظل معه على طبيعتها الحقيقية : عاطفية وجسدية ، فالى جانب ما تعطيه من العاطفة والحنو ،

تعانق جسده وتلمسه وتثيره ، وتتأكد من انه يأخذ حقه من المداعبات الأولية ، قبل بدء الجماع . فبعض النساء يعتقدن انهن يقدمن معروفا لشركائهن ، اذا توجهن للجماع بخضوع وميكانيكية ، ملبية سلبية لكن اعتقادهن هذا خاطيء . فالاستثارة القوية ، كما ذكر سابقا ، تعتمد على تحقيق حجمين متساويين من الاثارة والتوقع . كذلك على المرأة ان تستجيب بفاعلية ، مبدية رغبتها الموازية لرغبة الرجل ، بممارسة الجنس معه ، وان تفهم انها لا تحتاج ، ولا تستطيع ان تكون في السرير ، حبيبة وسيدة مجتمع .

والوسيلة الأخرى ، لابقاء نيران الجنس مضطربة لدى الشريك ، تتمثل في كفاية حاجة الرجل للتنوع . وهذا لا يعني بالتحديد ان تعطيه المرأة ، او تعترف له بحق تعدد العلاقات ، وانما بمجرد الاعتراف ، على الاقل ضمنا بينها وبين نفسها ، بهذه الحقيقة ، حقيقة انه قد يرى بعض النساء الاخريات جذابات وجميلات ، وان تشاركه المرأة تعليقاته ، عندما تكون صحيحة ، بدل ان تعتبره مرتكبا لجرم الخيانة العظمى . تستطيع المرأة مثلا ان تشاركه التعليق على نواحي جمال ، جاذبية ، هذه المرأة أو تلك ، وتدفعه لتحديد ميزات الجمال النسبية لديه ، فقد تستفيد هي من هذا كثيرا ، بأن تتعلم كيف تظل جميلة وجذابة في نظره ، الا اذا كانت من نوع الشريكات المراهقات ببراءة ، ممن يهمن ان يظهروا في قمة جاذبيتهن وجمالهن امام الرجال الآخرين وليس أمام شركائهن . لكن يجدر

التنويه هنا بناحية اساسية ومهمة ، في موضوع مشاركة الرجل في التعليق على جمال وجاذبية امرأة معينة ، وهي التركيز على حقيقة ، لا يرفضها الا التافهون من الناس : ان الجمال الجسدي لا يمكن ان يدخل في جزء ، ولو بسيط ، في عملية تقييم الانسان . هذا الأمر هو ما يجدر بالزوجة لفت نظر الشريك اليه ، في حال كان هو نفسه من نوع الأزواج المراهقين ببراءة ، ممن يتحسرون على « خسارتهم » ، لدى رؤية امرأة اجمل ، أو أكثر جاذبية ، من زوجاتهم .

وعودة الى مساعدة المرأة للرجل في كفاية حاجة التغير ، نجد انها تستطيع مثلا ان تغير من روتين الممارسة الجنسية ، بتنويع اوضاع الجماع ، واوقاته وأماكنه .

اخيرا على المرأة التي تريد الاحتفاظ بشريكها ، ان تحترم رغبته الأخرى النقيضة ، رغبته بالاستقرار ، وان تبذل وسعها لتكون مخلصه ، ليس بجسدها فقط ، بل بعاطفتها ، وان تبقيه على اتصال مع مشاعرها نحوه ، ايا كانت ، لكن دون ان تتراكم الخلافات ، وتتركها غير محلولة . فالخلافات الصغيرة ، اذا تركت دون حسم ، وتراكمت ، قد تصنع شيئا كبيرا كان يمكن تجنبه منذ البداية .

افضل كاتب فهم المرأة وعواطفها :
الواقع الجنسي
يتقلب الى حلم

عرف في حياته الكثيرات من النساء ، ومع كل منهن
كان يلوح طيف شخصية جديدة ، برزت في
مؤلفاته ، التي رحلت داخل المرأة لتكتشف اعماقها
واحاسيسها ، حتى في أدق المراحل .

ولد جيمس جويس ، احد ابرز كتاب القرن العشرين ، منذ
مائة سنة خلت ، اي في عام ١٨٨٢ ، في دبلن ، والمعروف ان
كتابات كانت بمعظمها مسكونة بالدين وبأيرلندا . . والجنس ،
لكن ليس الجنس الذي يقتصر على تجارب الرجل الملعبة
المتوارثة ، وانما الجنس كما اكتشفه عبر مشاعر الانثى ، والحب
الجنسي الذي يربط بينها وبين الذكر . فلم يكن هناك قبله كاتب
استطاع ان يشرح في كلمات مكتوبة ، وباسلوب شاعري ،
حقائق المرأة وتناقضاتها .

لقد كانت مولي بلووم ابرز شخصياته النسائية على الاطلاق ،

حتى انها تكاد تنتصب حية من خلال صفحات ملحمة « يوليسيس » . وفي كتابه هذا ، الذي طبع عام ١٩٢٢ ، كان جويس اول من كسر طوق التعليب عن مشاعر المرأة الجنسية . وابرز مثال على هذا ، المونولوج الشهير في نهاية كتاب « يوليسيس » ، وفيه تتذكر مولي علاقتها قبل الزواج ، وبعده ، بسيل من الخواطر المتسلسلة . لكن الطريف في المونولوج ، الى جانب انعدام اشارات الوقف ، هو الطريقة المرححة التي تصف بها عمليات الجماع بالتفصيل .

كيف استطاع رجل مثل جيمس جويس ان يفهم شعور المرأة ؟ وكيف استطاع ان يتحسس رد فعل المرأة المزدوج ، عندما يهتم الرجل بها ؟ فهو يرى ان المرأة ، التي يصفر لها الرجل في الشارع ، تشعر بشعورين متناقضين في آن : فهي تسر لانتباه الرجل لجاذبيتها الجنسية ، وهي تغضب لاهانتها بان ينظر اليها كغرض جنسي . وبغض النظر عن كون رد الفعل هذا عاما ، ام لا ، فانه رد لا تتوقع المرأة من الرجل عادة أن يفهمه . فكيف فهمه جويس ؟

ان الرد على هذا السؤال يرتبط بشكل عميق بعلاقة جويس مع نورا بارناكل ، الفتاة غير المثقفة التي رحل معها من دبلن عام ١٩٠٤ ، بهدف الزواج . وكانت تعمل كخادمة غرف في احد الفنادق ، عندما التقيا لأول مرة . وبما انه كان يكره الفتاة المثقفة المصقولة ، فقد وجد غرضه في مولي الفتاة العادية وغير المثقفة .

لكنها كانت تتميز بعاطفة صادقة ودافقة ، جذبت جويس نحوها . ومن خلال هذه العاطفة وشعورها الحسي ، استمد جويس مصادره لشخصية « مولي بلووم » .

لقد كانت نورا بارناكل بالنسبة اليه آلهة وموسا . فرسائله اليها ، التي ارسلها من دبلن الى تريستي ، حيث كانت تعيش ، توضح ، دون لبس ، الصورتين المتناقضتين اللتين كان يراها فيهما . فقد كتب لها : « تمنيت الليلة لو تجلديني . لو تنظرين الي بعينين تتوهجان بالغضب . اتساءل هل ان بي مسا من الجنون ، ام ان الحب نفسه جنون ؟ فأنا ، في لحظة معينة ، اراك كعذراء او « مادونا » ، وفي لحظة تالية اراك امرأة ساقطة وقحة ، نصف عارية ، عديمة الحياء ! ماذا تظنين بي ؟ هل تشعرين بالنفور مني ؟ » . والحقيقة ان رسائله كانت تدعو للنفور او ، الاصح ، للقرف ، اذ تحركها رغبة لهُز المشاعر ، وهي نفسها الرغبة التي تعتمِر نفس بطلته ، مولي بلووم . لقد كان جويس مولعا بكشف الخيالات الجنسية ، وكان يطلب من نورا أن تحكي له ادق تفاصيل خيالاتها تماما ، كما كان يفعل هو ، فيحكي لها ادق تفاصيل خيالاته .

وعندما افترقا لأول مرة ، كانت هي مع ولدها في تريستي ، وهو في دبلن يتابع عملا ، شعر بالكثير من الوحشة والالم . ولكنه كان مضطرا للبقاء في دبلن ، حيث كان ينقل اليها فكره السينما الصامتة في عام ١٩٠٩ . ولكن مشروعه فشل لأنه لم يكن

بطبيعته رجل اعمال تجارية . وبينما هو في دبلن سمع شائعة مزيفة عن علاقة قيل انها كانت تربط بين نورا وبين صديقه فينسنت كوسجرريف . والحقيقة ان كوسجرريف هو الذي ، لغرض في نفسه ، اخترع هذه الكذبة حول علاقة قال انها كانت تربط بينه وبين نورا ، في بداية معرفتها بجويس . وكان جويس سريعا في تصديق الشائعة المزورة ، فكتب لها : « نورا ! سوف اترك العمل الذي اقوم به ، والذي لاجله جئت الى دبلن ، أملا في أن احسن وضعي ، لقد كنت صادقا معك في ما اخبرتك عن نفسي ، ولكنك لم تقابليني بالمثل . لقد اعتدنا في الماضي ان نلتقي في ساحة ماريون حيث كنا نتمشى ، وانا استشعر يدك تتحسس يدي في الظلام ، واسمع صوتك ينسكب في اذني . وفي ذلك الوقت ، وبعد كل يوم من لقائنا اعتدت ان تلتقي مع صديق لي خارج منطقة المتحف ، وتقفين معه فيلف ذراعه خلفك ، وترفعين وجهك اليه وتقبلينه ، ماذا كنتما تفعلان ايضا . . قبل ان تقابليني في الليلة التالية ؟ » .

لقد كان جويس يتخيل نفسه عاشقا مخدوعا ، يستنفذه موضوع الخيانة . ولا غرابة في هذا ، فهي قضية الشرف التي تعتمر روح رجل ايرلندي ابي ، وهي الموضوع الذي يستخدمه في بناء صورة مولاي بلووم . فهذا تفسير اصيل لجنسانية الانثى ، والدور التقليدي للمرأة هو ان تكون مغرية قدر الامكان ، لكي تغوي الرجل وتشده نحو السقوط . أليست حكاية آدم وحواء هي اللون الذي يصبغ حضارات الانسانية ؟ ومولي ترى

جاذبيتها الجسدية عطاء آلهيا ، اي امرا صالحا ، يعطيها بالتالي حق التمتع حتى الكفاية .

تبلغ مولي الثانية والثلاثين ، وتبدأ بادراك مرحلة الجمال الجسدي . تقول : « . . وبالنسبة الي كامرأة ، فحالما اتقدم في العمر ، سيرميني الرجل كما يرمي عقب لفافته . . » ، ولكن جويس لم يرم نورا ، ولا هي رمته ، بل استمرا معا حتى توفي هو في زوريخ عام ١٩٤١ ، وتوفيت هي بعده بعشر سنوات .

واذا كانت نورا هي ملهمة الشعور الحسي في مولي بلووم ، فقد كانت هناك نساء اخريات عجلن في ظهورها . فقد كان جويس مولعا باليهوديات ، او باثنتين منهن بالتحديد : آماليا بوبر ، وكانت تلميذته من اصل ايطالي ، ومارتا فليشمن . لقد كانت اماليا فتاة صغيرة تدرس الانكليزية على يد استاذها جويس ، الذي كان يبلغ من العمر الثانية والثلاثين . ولكن علاقتها كانت من صنع خيال جويس ، لأن اماليا كانت دائما برفقة شخص ما . ومع هذا فقد كتب جويس عن تلك العلاقة تحت عنوان ساخر جياكومو جويس (« جياكومو » تعني « جاك » بالاطالية) . وهي مسرحية هزلية تسخر من اعظم العشاق طرا ، جاك كازانوف . لقد كان جويس يفهم ، كما يبدو ، تفاهة علاقة غير مثمرة . « فالسنيورة بوبر » سرعان ما انتقلت الى فلورنسا لتتزوج وتستقر ، ولكن المهم انها اهتمت بموضوع كتاب جياكومو جويس وايقظت في جويس توقا للحب كان خايبا منذ ايامه الاولى مع نورا .

لقد كانت معرفة جويس باماليا بوير هي النذير المبكر لتأجيج عاطفته نحو مارتا فليشمن ، التي التقاها عام ١٩١٨ ، عندما كان في السادسة والثلاثين من عمره . فعندما كان عائدا ذات مرة الى شقته في زوريخ ، استرعى انتباهه رؤية امرأة تسير امامه بعرجة خفيفة ، ثم شعر فجأة بميل كبير اليها . ومع انها لاحظت ملاحقته لها بالنظر ، الا انها تجاهلته . وفي اليوم التالي كتب طالبا ودها « . . بينا انا اراقبك ، لاحظت نعومتك وانتظام ملاحك وجمال عينيك ؟ » .



لقد حاولت مارتا فليشمن فيما بعد ، ان تبيع رسائل جويس اليها عندما احتاجت الى المال . ومع ان هذه الرسائل لم تكن توضح المدى الذي وصلت اليه علاقتهما ، فان اهميتها الكبرى

كانت في القاء الضوء على سلوك جويس مع النساء ، وتوضيح التساؤل حول ما اذا كان مولعا بالنساء مثل بوبر وفليشمن .

لقد انتهت علاقة جويس بمارتا بناء على رغبة خطيبها : ولكنها عاشت في كتاباته في شخصية جيرتي ماكديويل . فكما ان شيئا من شخصية مولي بلووم جاء من مارتا واماليا ، فقد جاء الكثير من شخصية جيرتي ، وحتى عرجتها ، من مارتا .

لقد انصبت نتائج استكشاف جويس للمرأة في شخصياته التي كان يرسمها في كتاباته . ولكن هذا مهم فقط بقدر ما يشق ارضية جديدة لفهم المرأة ، وتصوير حقيقتها .

ان تصوير جويس للمرأة هو تصوير دقيق ومتعدد الوجوه ، وهو قبل كل شيء تأكيد ايجابي لمشاعرها الجنسية . فالقسم الاخير من الحوار الداخلي - المونولوج - الذي يرد على لسان مولي هو استذكار لمناجاتها ليوبولد بلووم عندما يسألها الزواج ، تماما كما حصل بين جويس ونورا . ومع انه يمثل تأكيدا للحب الذي ربط بينه وبين زوجته ، الا انه يرتقي حتى يكاد يكون رعشة تقديس لقوة الحب الحسي . تقول مولي : « بعد تلك القبلية الطويلة ، كدت افقد انفاسي . نعم لقد قال انني زهرة برية . نعم ان جسد المرأة زهرة برية ، لهذا احببته لانني رأيت انه فهم او شعر من هي المرأة . . طوقته بذراعي نعم ، وجذبتني الي حتى شعر بشديي يعتصران له العبير ، نعم وكان قلبه يخفق كالمجنون ونعم قلت نعم اريد نعم » .

لأنها أهم ما نملك لمواجهة الحياة الشرسة الصحة النفسية سلاحنا الأبيض ضد الظلمات

الصحة النفسية هي ببساطة القدرة على التعامل مع حقيقة الحياة التي غالبا ما تكون قاسية ومؤلمة . فكيف نصون انفسنا من الاضطرابات النفسية التي تصل احيانا حد الانهيار وكيف نكتسب الثقة واحترام الذات لتخرج سالمين من مطبات الحياة وصدوماتها المفاجئة ؟

في كل سنة يزداد عدد الاشخاص الذين يطلبون المساعدة الطبية في حل مشاكلهم النفسية ، نظرا الى تطور الحياة الاجتماعية وازدياد مشاكلها وهمومها التي تنعكس بالتالي على صحة الفرد النفسية وصحة المجتمع . وفي لبنان بالذات ازدادت هذه المشاكل بشكل غير طبيعي مع استمرار الحرب الاهلية وما جرت به من فواجع ونكبات . ولكن غياب العامل الاحصائي منذ ما قبل الاحداث لا يسمح لنا بتحديد حجم هذه المشاكل وان

كنا نستطيع ان نقدرها فتبرز ارقامها ضخمة كالجبال اذا ربطت
نسبيا بعدد السكان . لذا نلجأ إلى اخر الاحصاءات الاجنبية
واكثرها قربا من الدقة للتدليل على عمق المشكلة النفسية تجزئها
في المجتمعات الحديثة . ففي مجتمع متطور وشبه مستقر مثل
المجتمع البريطاني ، تقول الاحصاءات ان هناك خمسة ملايين
شخص يستشيرون سنويا طبيب الصحة العامة بأنواع مختلفة من
المشكلات النفسية . الى جانب هذا ، هناك ٦٠٠,٠٠٠ شخصا
يطلبون مساعدة الطبيب النفسي الاختصاصي سنويا ، وما
يقارب ١٨٠,٠٠٠ مريض يدخلون المستشفيات العقلية
لحاجتهم للعناية المباشرة . تقول الاحصاءات ايضا ان الادوية
المهدئة والمنومة تحتل الجزء الاكبر من عدد الوصفات الطبية
سنويا ، من بينها ثمانية ملايين وصفة للفاليوم فقط تكتب
سنويا ! حقيقة مخيفة بل مرعبة ما تمثله هذه الارقام . ومن يدري
اذا استطعنا الحصول على احصاءات دقيقة كهذه في لبنان - ان لا
تكون الحقيقة اكثر رعبا ؟

لكن في مقابل هذه الحقيقة المخيفة هناك حقيقة جميلة ،
بسيطة وقديمة تقول : « درهم وقاية خير من قنطار علاج » .
فنحن نظل اقرب الى الصحة النفسية ودوامها ما دمنا نستطيع ان
نستذكر عددا قليلا من المعلومات والوصايا التي قد تساعدنا على
مقاومة « الهبوط النفسي » . ومع ان هذه المعلومات والوصايا قد
تساعدنا على استمرار المقاومة ونحن نتأرجح قبل السقوط ، إلا
أنها قد تساعد البعض فقط دون الاخرين . فالمعروف عن

سباب حدوث الامراض النفسية الرئيسية ، ان الارشاد وحده غير كاف لتعلم كيفية تجنبها . ولكن ، هناك اجماعا كافيا حول اسباب بعض الامراض النفسية (التي غالبا ما تكون رد فعل على احداث الحياة) لتقديم ارشادات بسيطة وقليلة حولها ، وتمثل هذه الارشادات للنفس ما تمثله الحركات الرياضية السويدية للجسم .

ما هي الصحة النفسية ؟

كثيرا ما يقع الناس في خطأ معادلة الصحة النفسية « بالسعادة » . لكن ، كما يقول « ريتشارد فيشر » ، مؤلف كتاب « قاموس الصحة النفسية » : « قد تستيعب الصحة النفسية كمية لا بأس بها من « انعدام السعادة » الناتج عن الحاجة الدائمة لحل مشاكل الحياة » . الصحة النفسية ، ببساطة ، هي القدرة على التعامل مع الحياة ، مع حقيقتها التي غالبا ما تكون قاسية ومؤلمة ، مع ارتفاعها وهبوطها والمسافة بينها . انها ايضا القدرة على مقاومة الاجهاد الناتج عن التغيير او عن الملل والخروج من هذه المقاومة اقوى وانضج واكثر خبرة . وأفضل مثال على هذا هو قدرتنا على لم اشلاء انفسنا بعد انهيار علاقة اجتماعية او عاطفية ، لأي سبب ، قدريا كان ام اختياريا . فعندما يفقد شخص ما الشريك او الحبيب ويتوجب عليه للمرة الاولى ان يقف على رجلبيه بمفرده ويعيش وحيدا تكون خسارته مضاعفة ، اذ يصبح عرضة للاصابة بالصحة النفسية او التصدع أو ربما

بالانحيار العصبي .

إن الآلة التي تتلقى صيانة دورية من تزييت وتشحيم وتنظيف تستطيع ان تتكيف مع الاجهاد والضغط اكثر من الآلة المهملة المتروكة للصدأ يتآكلها . وكذلك اذا كان الانسان يتمتع بصحة نفسية جيدة فإنه يستطيع ان يتعامل مع مصاعب الحياة ومشاكلها من ألم وخسارة بشكل افضل دون الحاجة للجوء إلى مساعدة العقاقير الكيماوية كالمهدئات والمسكنات ومضادات الكآبة . ويستطيع ان يواجه مشاعره بدل ان يقطع عليها الطريق بشكل مصطنع أو يخزنها الى وقت لاحق . لكن لا بد من التأكيد هنا على حقيقة استثنائية مهمة وهي : ان بعض الاضطرابات النفسية المهمة أو الخطيرة تحتاج دائما لمساعدة خارجية تتمثل بالادوية والعلاج النفسي من قبل اختصاصي .

لماذا نتوعلك نفسانيا ؟

« الصحة النفسية تبدأ منذ الطفولة وايام المدرسة الاولى » يقول الدكتور طوني وأيتهد المستشار في الطب النفساني . « انها تعتمد على عائلة مستقرة - ليس بالمعنى التقليدي بالضرورة - وعلى تربية متناسقة » . فالشخص الذي لم يعيش فترة طفولة سعيدة ، مستقرة وآمنة لا يستطيع ان يغير كثيرا في أمور صحته النفسية ولكن مجرد وعيه لحقائق طفولته وتطوير هذا الوعي باتجاه فهم العلاقة بين ماضيه وحاضره ، وكيف يؤثر ذلك الماضي على الحاضر لا بد ان يساعده هذا الفهم في بناء مقدرته الشعورية

وقوته العاطفية على مجابهة احداث الحياة التي تهدد صحته النفسية .

لقد قام عالمان نفسانيان من Camberwell بجنوب لندن ، هما « جورج براون وتيريل هاريس » بدراسة بعض الحالات النسائية لفهم وتحديد الاحداث الحياتية التي أدت الى أصابتهن بالاكئاب . ثم نشر العالمان نتائج بحثهما في تقرير بعنوان « الاصول الاجتماعية للاكئاب » . وقد اكتشفا كما فعل غيرهما من قبل ، ان اكثر الاحداث قساوة واحداثا للاكئاب كانت تجربة فقدان شخص عزيز او خيبة امل كبيرة ، او اكتشاف حقيقة مرة عن شخص عزيز او اصابة قريب بمرض مميت او الاصابة بخسارة مادية فادحة . هذا الى جانب نكبات مختلفة مثل الصرف التعسفي من العمل بعد فترة خدمة طويلة .

ولكن هناك كثيرين يمرون بمثل هذه التجارب والاحداث ، ومن هذا كان السؤال المهم الذي طرحه « براون وهاريس » : لماذا يصاب البعض بالاكئاب ولا يصاب الآخرون ؟ وكان الجواب ان هناك اربعة عوامل ذات قابلية للاصابة ، وتوافر هذه العوامل في حياة المرأة يجعلها اكثر عرضة وأقل مناعة في مجابهة احداث الحياة الرئيسية بدءا بحياة بيتية تعيسة وليس انتهاء بموت حبيب او فقدانه . وهذه العوامل هي : انعدام العلاقة الحميمة الوثيقة مع الزوج أو الحبيب وجود ثلاثة اطفال او اكثر تحت سن الرابعة عشرة في البيت في ظل ظروف مالية سيئة ، عدم ممارسة

عمل خارج البيت مع انعدام المخالطة الاجتماعية ، فقدان الام قبل بلوغ المرأة سن الحادية عشرة . ومع ان ايا من هذه العوامل لا يحدث الاكتئاب بمفرده ، إلا أن هذه العوامل مجتمعة او منفردة تزيد من فرص الاصابة ، إذا رافقتها احداث حياتية معينة اخرى . وبأخذ هذه العوامل بعين الاعتبار ، وجد « براون وهاريس » ان نساء الطبقة العاملة هن اكثر من نساء الطبقة المتوسطة عرضة لمعاناة الاكتئاب .

اما الدكتور « كولن باركس » ، مستشار الطب النفساني الذي قام ببحوث واسعة حول تأثيرات الحرمان وفقدان الاهل او شخص عزيز على الصحة النفسية فيقول : « إن أي حادث حياتي يتطلب من الانسان أن يتخلى عن مجموعة مسلمات رئيسية في حياته ويبيته تكون راسخة فيه وان يتبنى مجموعة بديلة ، يحمل طيه مغامرة بالصحة النفسية » . وعندما نفهم حقيقة ان أي تغيير من اي نوع (حتى ما يبدو ممتعا مجمله كالزواج او الاجازة او زيارة قريب عزيز بعد اغتراب طويل) يحمل مخاطرة بصحتنا النفسية ، فكيف ينبغي اذن ان نحضر انفسنا للتعامل مع الوضع الجديد ؟

الانسجام مع الذات

تدل كل الاحصاءات على ان النساء اكثر من الرجال معاناة للاضطرابات النفسية علما انهن قد ينجحن اكثر في اخفائها . وقد يكون السبب الرئيسي ان النساء يعانين انخفاضاً اكبر في

تقديرهن الذاتي . فهن يقيمن أنفسهن ويتمتعن بثقة بالنفس اقل من الرجال . وهكذا استنتج « براون وهاريس » ان انخفاض التقدير الذاتي اوقلة احترام الذات كان عاملا مهما في تسبب الاكتئاب بين غاذجهما من النساء . فقد جاء في تقريرهما : « إن احترام الشخص لنفسه وتقديرها هما عاملان مهمان في تقرير ما إذا كانت حالة اليأس تتطور ام لا من خلال رد فعله تجاه الخسارة وخيبة الامل . فهنا تبرز مقدرة الشخص على السيطرة على عالمه الخاص وتصحيح الاخطاء . . فإذا كان احترام الذات ومقدرة السيطرة لدى المرأة منخفضين قبل حدوث صدمة أو خسارة أو خيبة امل كبيرة ، تكون المرأة اقل قدرة على الخروج بنفسها من مأزقها العاطفي » .

لكن تقدير الذات او احترام النفس لا يعينان ان تطور المرأة في داخلها فكرة متعالية عن نفسها تجعلها تبدو مغرورة وانانية بشكل لا يطاق . فاحترام النفس لا بد ان يتضمن اعتبارا للناس الاخرين ، وتقدير الذات ما هو إلا وعي للفضائل والقدرات الشخصية مهما كانت بسيطة ، واعتراف لانفسنا بأننا نساوي شيئا في هذا العالم . إلى جانب هذا فإن احترام النفس يعني المصالحة احيانا مع فشلنا ومحدودية امكانياتنا . فالمرأة تميل احيانا الى وضع نفسها تحت ضغوطات كبيرة من خلال محاولتها ان تكون انسانة خارقة : امرأة عمل ناجحة وزوجة رائعة واما مثالية وطباخة متفوقة ، وهي بسعيها لأن تجمع في ذاتها كل هذه الشخصيات المتفوقة ، دون الانتباه لمحدودية امكانياتها انما تحضر

لنفسها وصفة مضمونة للاصابة بالانتكاسة الشعورية . بينما إذا هي قيمت نفسها باعتدال اكثر وأتبع طريقة عيش تمثل تسوية مؤقتة بين كل هذه الشخصيات تستطيع ان تتمتع بصحة نفسية اكثر ثباتا .

إن تدني التقدير الذاتي بالنسبة إلى نساء كثيرات يتصل بصله وثيقة برأيهن في مظهرهن . فكم من النساء يقتنعن فعلا بشكلهن الخارجي او حتى بمظهر شعرهن ؟ ان عدم القناعة هذا هو بالضبط ما يعتمد عليه صانعو ومنتجو المواد التجميلية في تخطيط وبرمجة الدعاية لترويج بضائعهم . فإذا لم يكن لهذه الحقيقة صلة وثيقة بالصحة النفسية فكيف يمكن ان نفسر الازدياد الهائل لاعداد النساء اللواتي يعانين من عدم الشهية النفسي للطعام *Anorexia Nervosa* أو من نقيضه وهو النهم الاكراهي للطعام ، ونحن نعرف أن كلا الاضطرابين ينبع من عدم رضى المرأة عن شكلها ؟

إن العاملة النفسية « جوانا رايان » التي تدبر مركز العلاج النسائي بلندن تقول ناصحة المرأة : « اعرفي مكان قوتك ولا تدعي الآخرين أو مقاييس المنتجين الصناعيين تحدد رضاك عن شكلك الخارجي . فالمرأة غالبا ما توهم نفسها بأنها لو كانت اكثر نحفة مثلا لكانت حياتها رائعة ! ان هذا وهم كبير ، فحتى اكثر الناس جمالا وجاذبية قد يكرهون انفسهم ويعانون عدم الرضى والقناعة بالنفس مما يسبب لهم الاكتئاب والتعاسة » . ثم

ان الشكل الخارجي ليس اول ولا اخر ما يحدد رأي الناس فينا ومواقفهم النهائية والثابتة منا . فكثيرا ما يتحول شكلنا الخارجي الجميل والجذاب الى صورة جميلة معلقة في الحائط تفقد مع الايام بريقها وروعها بل وقد تثير في الناظر اليها الملل او ربما التقزز إذا لم ندعمها بفضائلنا النفسية التي تظل هي الهم .

إن الثقة بالنفس واحترام الذات يجب ان يسيرا معا وبدا بيد . وبقدر ما نمتلك منها معا بقدر ما نمتلك قدرة السيطرة على حياتنا وقدره التعامل مع المتغيرات من حولنا . إن افضل مثال وأوضح صورة للصحة النفسية هي صورة المرأة التي تعيش بمفردها وليس بالضرورة وحدها اي انها تحب الرفقة ولكنها تستطيع أن تتنفس وتتابع العيش قوية بدونها .

التعامل مع الآخرين

قد يبدو متناقضا للوهلة الاولى القول بضرورة الاعتماد على النفس وبناء صداقات وطيدة نبيلة في آن ، وهي الضرورة التي يؤكد عليها تقرير « براون وهاريس » . والحقيقة انه ليس هناك تناقض البتة وكمثال على هذا تبرز حالة الارملة التي مهما فجعت بزوجها ووجعت النكبة قلبها ، يظل لها الحق الاساسي كإنسانة ان تتابع من بعده حياة مستقرة وشريفة مع التأكيد على اهمية اعتمادها الكامل على نفسها حتى تجد الزوج او الصديق الذي يستحق ثقتها وعاطفتها ولا ينذر وضعه او شخصيته باصابتها بخيبة امل قد تؤدي إلى نكبة عاطفية اخرى . لذلك نرى انه في

خلال زمن الاجهاد والمعاناة العنيفة ، من المهم جدا وجود الصديق والحبيب والقريب بجانبنا لمساعدتنا على التعامل مع المحنة والخروج منها سليمين . ولكن الاهم من هذا ، ان تكون لنا قبل الدخول في المحنة ، القدرة على الاعتماد على النفس والقوة على الصمود فترة طويلة لنحسن اختيار الصديق او الحبيب او القريب . فنحن في زمن المحنة نكون اقرب الى الرقة والشفافية من قطرة المطر وابتعد بالتالي عن حسن الاختيار عما كنا في أحوالنا الطبيعية . فإذا لم نكن قد اعدنا انفسنا مسبقا بالقدرة على الصمود وحضرنا الصديق المخلص ، فقد يتحول من نختاره لمسيرة المواساة الى زجاج نافذة يتناثر عليها المطر حتى يصعب جمعه من جديد . واصعب لحظات الانبيار هي تلك التي تتلو تحطينا لمرحلة الانبيار . وامثلة الحياة كثيرة على هذا النمط من السقوط .

كانت علاقة « نان » بحبيبتها « ع » قد انهارت عندما لجأت محطمة الى صديقتها « ليلي » تشكو لها كيف تنكر لها حبيبها وتزوج غيرها . فما كان من الصديقة إلا أن تلففتها بدموع الرثاء لحالها وتعهدت بشفاء جروحها وكشفت لها « حياتها السرية » التي كانت تعتبرها ردها المشروع على مظالم الرجال . وعندها استطاعت ليلي أن تقنع « نان » في مرحلة ضعفها ووهنها النفسين ان علاجها هو في البحث عن المتعة مع اي رجل ، فبدأت نان مرحلة العلاج التي ادخلتها في أزمة مع نفسها وجسدها . فهي لم تعد قادرة على كفاية حاجتها مع أي رجل لأن دافعها للمجنس لم

يعد الحب بل الاعجاب ، وهي لم تعد قادرة على مصالحة نفسها بعد ان داست على احترامها لنفسها بدوسها على الكثير من القيم والمبادئ . وأهم من كل هذا انها اكتشفت انها لم تحقق انتقامها من حبيبها القديم لانها كانت في الحقيقة تنتقم من كرامتها مع اي رجل . فلا الجرح اندمل ولا حصل الشفاء انما فقدت تقديرها لذاتها وثقتها بالناس حتى شارفت على الانهيار قبل ان تقرر تجربة هروب اخر . . كان السفر .

الجانب الفيزيولوجي

إن الجسم والعقل متصلان بتداخل وثيق يجعل من الصحة الجسمية عاملا مهما في البحث عن الصحة النفسية . والتمرين يمثل أحد اهم العوامل المقاومة للاجهاد . فهناك الآن ادلة علمية كثيرة على أن التمرين ينتج في الجسم موادا كيميائية من نوع الهرمون تثير مشاعر السعادة والكفاية . كذلك التغذية المناسبة هي عامل مهم . فإذا كنت مفرطة السمنة فاقرأي اولاً كتاب « السمنة موضوع انثوي » للكاتبة « سوزان اوبراخ » أو أي كتاب علمي آخر عن موضوع السمنة . ثم صممي بمساعدة الطبيب برنامج غذاء محدد وصحيا . فالوجبة غير المتوازنة ، تزيد شعورا بالتعب والاجهاد وتترك اكثر عرضة للتوتر .

النوم عامل حيوي ومهم ايضا . لكن انت وحدك تستطيعين ان تلاحظي وتحددي كم من ساعات النوم تحتاجين لمساعدتك على الكيف مع حياتك اليومية . فإذا كنت تجدلين صعوبة في

الاستغراق في النوم وتعرفين انه ليس هناك قلق او حصر نفسي
خلاف هذه الصعوبة ، فلا تطلبي من طبيبك الحبوب المنومة .
بل جربي شاي الاعشاب (الزهورات) والمشروبات الحليبية
والتمرين ،

الاسترخاء هو ايضا عامل مهم في تجنب الاجهاد او التعامل
معه . فإذا كنت تجددين الاسترخاء صعبا ، فحاولي ان تتعلمي
بعض اساليبه ومهاراته مثل اليوغا . اما بالنسبة الى التدخين فإن
الدكتور « ايتهد » ، اختصاصي الامراض النفسية فيقول « قد
يبدو التدخين مسببا للاسترخاء لانه يكفي حاجات شفهوية ،
لكن تأثيراته الكيميائية المباشرة هي العكس تماما لانها تزيد
سرعة النبض . . » .

اخيرا ، ازيد على هذا بعض النصائح التي قد تبدو غريبة
ولكنها تحقق نتائج ملموسة :

جربي بعض جرعات الانانية والاهتمام بذاتك ، دلي نفسك
مثلا بين الحين والآخر بشراء شيء جديد وثمان كنت تحتاجينه
وتتردد بين شرائه ، واقضي يوما تحت الشمس بين احضان
الطبيعة حتى ولو كنت دون رفقة .

اما اذا بقيت بعد كل هذا تعانيين من التارق الدائم ولا
تستطيعين - عندما تحتاجين - ان تمنعي نفسك عن الاستغراق في
البكاء ، وتشعرين انك لا تستطيعين التعامل مع الحياة حولك ،
وانك أقرب إلى الانهيار منك الى الصمود فالجأى فورا الى

استشارة الصديق العاقل والمخلص او الطيب . لكن اياك ان
تشعري بالخجل . فالصحة النفسية هي ما نناضل لاستبقائه لانها
اهم ما نملك . ولكن العوامل التي تشترك في تحديدها متعددة
واكثر تعقيدا من ان نداريها ونصحح اخطاءها اذا لم نهتم ببناء
قوتنا العاطفية . . قبل بدء العاصفة .

كسل الصباح والحيرة والضجر

اعراض خمول يزيلها التخطيط المنظم

طاقاتنا الظاهرة والكامنة التي وضعتها الطبيعة تحت تصرفنا ، هي اكثر بكثير مما نتصور ، وعليك انت ان تستغريها من خلال تخطيط حياتي منسق كي لا تتحول اعراض الخمول هذه إلى مرض يحد ذاته ، وليصبح لكل يوم من ايامك معنى جديد وانجاز .
جديد يثير ان فيك الحيوية وعوامل العافية .

هناك الكثير من مظاهر الخمول التي تدفعنا إلى تأجيل ما نستطيع عمله اليوم الى الغد ، ويظهر بعضها مثلاً في صعوبة الاستيقاظ الباكر او في اطالة وقت التحضير للعمل او في الشعور السريع بالضجر . ولكن هذه - وان كانت مظاهر خمولية - لا يمكن اعتبارها خمولا بحد ذاتها لانها غالبا ما تكون مجرد بدايات يتبعها غمط من النشاط يناقض هذه البداية تماما . فقد نجد الفنان ، كاتباً او رساماً ، يضع الكثير من الوقت في عملية

التحضير للكتابة او للرسم . او نجد طابعة على الآلة الكاتبة
تضيق في التحضير للطباعة وقتا يوازي تقريبا الوقت الذي يحتاجه
انجاز العمل نفسه .

نبدأ بفكرة اننا نريد ان نعمل وقد نكون متحمسين للعمل
فعلا . ولكن نجد فجأة ان مكان العمل ليس مرتبا بما فيه
الكفاية ، فنطرح العمل جانبا ونبدأ عملية الترتيب . ثم نشعر
فجأة اننا بحاجة لفنجان قهوة « ليعدل » مزاجنا قبل العمل ،
لكن عندما نحضره ونبحث عن لفاقة تبغ ترافق شرب القهوة
نجد ان علبة الدخان فارغة . وبعد أن نحصل على غيرها
ونشمر عن زنودنا نتذكر ان هناك مكالمات هاتفية يجب ان نجريها
كي نتفرغ في ما بعد كليا للعمل . وما ان ننتهي من كل هذا
حتى نكتشف للمرة الاولى - وربما منذ مدة - ان الكرسي التي
نجلس عليها غير مريحة للاستغراق في العمل . . وتكرر سبحة
الامور الصغيرة التي لا تعود تنتهي إلا قبل وقت قصير من الموعد
الذي نحدده لانهاء الشغل . . لقد صارحني مرة كاتب مشهور
بغزارة انتاجه انه يعاني كثيرا من نزعة « التحضير للتفرغ » كما
سمّاها . وانه لولاها لكان اكثر راحة واكثر انتاجا . ثم قال لي
بحر انه يلاحظ ان ابنه يميل للكتابة مثله ولهذا فقد اهتم كثيرا
لان يجنبه الوقوع في عادة التدخين : « لعله يرتاح من بعض
الامور الصغيرة في نزعة التحضير للتفرغ إذا ورثها عني . . فيظل
امامه معالجة الكرسي وترتيب مكان العمل فقط . . . » .

هذا لا يمكن اعتباره خمولا بالطبع ، بدليل اننا - في هذه الحالة - ما ان نبدأ حتى يتكاثر نشاطنا للدرجة نستطيع معها ان نعوض الكثير من الوقت الضائع . ولكن لا خلاف على ان هذه البداية البطيئة تمثل احيانا لحظات معاناة في مراوحتنا بين النية على البدء وتأخيرنا له . ولا خلاف ايضا على ان هذه البداية هي مظهر من مظاهر الخمول - وان لم تكن الخمول نفسه - لانها تشترك مع حالات اخرى مثل البلادة والكسل . واخيرا لا خلاف على ان هذا المظهر - على عكس البلادة والكسل - يمكن التخلص منه بسهولة وبساطة باتباع بعض الارشادات وكأنها تمرين يومي ولو لفترة قليلة من الزمن .

اطالة النوم صباحا

إلى جانب هذا ، هناك مظهر اخر من مظاهر الخمول يتمثل في صعوبة الاستيقاظ صباحا . فقد نكون من الاشخاص النشيطين المميزين بالحياة والفعالية . ومع هذا نعاني من الاستيقاظ باكرا ، مما يمكن أن يفقد اي عمل نستيقظ لاجله الكثير من متعته واهميته ، ولو إلى حين . فقد تكون المشكلة في تفتيح العينين بعد سهرة متأخرة نشعر معها ان اجسامنا ما تزال بحاجة لساعات نوم اكثر . او في رفع الملاءة عن جسم دافئ في صبيحة باردة . او في انزلاق الجسم الساكن من على سرير مريح . : او ربما في مجرد الاستجابة للمنبه الذي يقرع آذاننا ونستطيع ان نخرسه بحركة واحدة لكنها لا تكفي لايقاظ الجسم

او العقل . ايا كانت المشكلة وايا كان مظهرها ، يجدر بنا ان نتذكر ان الطاقات التي لدينا والموضوعة تحت تصرفنا هي اكثر بكثير مما نتخيل ، وان لا جدوى من استدعائها او استنفارها في الفراغ ، لان كل طاقة تحتاج لشيء ما تعمل عليه او فيه . فلتكن الارشادات التالية الوسيط الذي تعمل هذه الطاقة من خلاله :

١ - لتكن غرفة نومك دافئة - مع بعض التهوية المناسبة - في الصبيحات الباردة . وليكن هناك جرس منبه قوي بعيدا عن منضدة سريرك او متناول يدك مما يضطرك للنهوض لاسكاته .

٢ - ارشي نفسك بوعد افطار مغر ، وحالما تنهضين اشغلي نفسك بشيء ما بدل الجلوس على حافة السرير .

٣ - عندما تنهضين وتجددين انك محتارة بماذا تبدأين (إذا كان يوم عطلة او كنت ربة بيت) فافعلي اي شيء يشغلك كحل الكلمات المتقاطعة او الكتابة لقريب او ربما تنظيم لائحة لمشتريات الاسبوع التالي .

٤ - لقد تبين علميا ان التركيز يحصل بدفعات متتالية مدة الواحدة لا تزيد عن ٤٥ دقيقة . فلابعاد الضجر يستحسن ان لا تشغلي نفسك بنوع واحد من العمل يستغرق اكثر من ساعة .

٥ - ان توليد مستوى عال من الطاقة وصيانتها يتطلب شيئا من التخطيط . فإذا كنت لا تستطيعين ان تتذكري تخطيطك اليومي

فاكتبي خطة عملك على ورقة لتذكرك بمهام اليوم وتمنع عنك
اضاعة الوقت ثم اشطبي كل مهمة يتم تنفيذها . فهذا سيعطيك
شعورا بالكفاية يزيد من نشاطك لانهاء المهام الاخرى .

٦ - للثياب دورها ايضا . نشطي نفسك بارتداء القرمزي او
« البوردو » او اطلي جدران غرفتك بالاصفر . وقد يساعدك
احيانا ان تستمعي الى الموسيقى .

٧ - انتصبي بقامتك وابتسمي فهذا ان لم يعطك شعور
النشاط فإنه على الاقل يعطيك مظهره .

٨ - قد تتأق مشاعر البلادة من امور مهمة كالشعور بالسمنة
او أمور بسيطة مثل استعمال سشوار ساخن قوي الطاقة .
فراقبي هذه الامور الفردية واصلحي ما يمكن اصلاحه منها .

٩ - اذا كان عملك مضجرا للدرجة لا تستطيعين فيها ان
تستنفري له طاقتك ونشاطك ، فكري جديا بإمكانية تغييره لان
مشكلتك معه لن تكون البداية فقط بل سيكون هو المشكلة
الحقيقية ، ومعاناتك لن تقتصر على فترة الصباح بل على النهار
بكامله .

١٠ - اذا كنت ربة بيت وتشعرين بالضجر من اعماله
فالمشكلة قد تكون فيك وليس في طبيعة عملك ، لانك لا
تحاولين تنويع نشاطاتك البيتية وترتيبها واهم من كل شيء :
وضع نفسك فيها . ان أي عمل يكسب الكثير من الالهمية عندما

نضع انفسنا فيه ببساطة لان انفسنا مهمة بالنسبة الينا . ثم هل
تركين لنفسك - خلال تنويع نشاطاتك البيتية - فرصة كافية
للراحة وفرصة اخرى تخصصيها لممتلكك أو لتطوير كفاءاتك
كمطالعة او تعلم مهارة عملية معينة ؟

اما اللواتي ينهكن انفسهن وينهكن الوقت في نزعة التحضير
للعمل ، واللواتي يحتجن الى قواعد قاسية لقطع الطريق على
مظاهر الخمول ، فاليهن هذه القواعد :

١ - اتركي مكان العمل في اقصى درجات الترتيب والتحضير
ليوم العمل التالي . ففي هذا اختصار كبير للوقت الذي
ستخصصينه للتحضير . انه على الاقل يحرمك من الامور
الصغيرة التي تستنفذين فيها الوقت والطاقة .

٢ - اذا كنت ربة بيت فقومي بعملين في وقت واحد : حيكي
الصوف وانت في غرفة الغسيل . هناك سيدة اعرفها تعلمت من
خادمتها الاجنبية لغة جديدة وهي تساعدنا في اعمال البيت .

٣ - لتكن السجارة الاولى وفنجان القهوة المكافاة التي تلي
ساعة العمل الاولى . فإذا كنت مدخنة ، سترين اي نشاط يثير
فيك هذا الوعد وستلاحظين انه يوفر عليك ضرر تدخين
السجارة الاولى التي لا بد انها ستصبح سيجارتين او ثلاثا قبل
بدء العمل .

٤ - لا تتناولي السكر . فبرغم انه يدخل مجرى الدم بسرعة

ويرفع من مستوى طاقتك ، إلا أنه سرعان ما يستنفذ مفعوله ،
وقد لا يترك غير آثاره الضارة .

٥ - خذي انفاسا من الهواء النقي وجربي المشي قليلا فهو
يفيد في تنشيط دورتك الدموية وقد يفيدك في التركيز .

٦ - ابقِي في ذهنك ان المطلوب هو سرعة اكثر وعجقة اقل .
فنحن نستطيع من خلال عشر دقائق منظمة ان نتج اكثر ما
نتتجه في ساعة فوضى .

الزواج بواسطة الصورة :

مآسي لا تتوقف !

لو افترضنا أننا مخلوقات غريبة هبطت من المريخ
لنوها وفوجئت بعلاقة بين الناس لا تفهمها يسمونها
« الزواج » ، وطلبنا من الناس أن تشرحها لنا ،
لخرجنا بمجلدات من الآراء المختلفة المتقاربة حيناً ،
والمتناقضة أحياناً أخرى . ولو لجأنا إلى كل
الموسوعات والقواميس المتداولة ، لما خرجنا بأكثر
من شروحات غامضة ، أو مبتورة . فأولها يقول أن
« الزواج هو الحياة المشتركة بين زوج وزوجة »
وآخرها يقول ما ملخصه أن الزواج هو التزام
جسديين وروحين مع بعضهما البعض ، وفق قواعد
وأصول .

ان غموض مفهوم الزواج لا يتأتى عن غموض الكلمة ذاتها ،
بل عن حقيقة أن الزواج ، باعتباره مؤسسة اجتماعية ، تخضع

للتغيرات ، التي تصيب المؤسسات الاجتماعية الأخرى ، أو المجتمع بأسره ، مع اختلاف المكان والزمان . وهل هناك مثال على اختلاف الزمان ، أوضح من مثال الفارق بين صورتين : صورة زواج الانسان الحجري ، وصورة زواج الانسان المعاصر ؟ فالنقطة هنا شبه جذرية من صورة كائن يشبه الرجل ، يحمل بيد هراوة غليظة ، وباليدين الأخرى يحجر ، أو « يشحط » ، زوجته من شعرها باتجاه الكهف القديم ، الى صورة كائنة تشبه المرأة ، تحمل بيدها « شوبكا » رفيعا ، وباليدين الأخرى « تشحط » زوجها من جيبه ، باتجاه شقة في الطابق الأربعين ، من ناطحة سحاب حديثة . وهل هناك مثال على اختلاف المكان أوضح من مثال الفارق بين صورتين : صورة زوج يشقى من الفجر وحتى الغروب ، ليعود محملا الى زوجته ، التي تتدلل عليه طمعا بسهرة مسائية ، تبرز فيها معطف الفرو الجديد ، وصورة زوجة أخرى تسعى لتأمين رزق بيتها ، لتعود الى زوج يتدلل عليها ، طمعا بسهرة خارج سور الشقة ، التي اشترتها له .

إلى جانب هذا ، ففي الزواج حقوق واجبات ، يسعى الكثير من الناس الى اساءة فهمها ، وممارستها ، عن سوء نية ، أو حسن نية ، لا يهم . المهم أنه مع اساءة فهمها وممارستها ، يختلف مفهوم الزواج من شخص الى آخر ، وحتى بين شريك وشريكته ، خصوصا عندما يسعى احدهما ، أو كلاهما ، الى الغش في الميزان . فعندما يسعى أحد الشريكين للحصول على

أكثر من حقه ، أو القيام بأقل من واجبه ، تبدأ رحلة التناقض بين الحقوق والواجبات ، ويتحول مجتمع البيت الصغير الى طبقتين متناقضتين ، تسعى كل منها للسيطرة على الأخرى بكل الأساليب ، حتى يتم حل هذا التناقض ، أما بسيطرة إحدى الطبقتين على الأخرى ، والغناء دورها ، أو بالفراق . لكن الزواج هو علاقة تكاملية ، وليست تناقضية ، الا في حالة واحدة ، عندما يكون زواجا صوريا ، أي مجرد تلبية لحاجة اجتماعية أو عائلية ، لا يرافقها الحب . فالشريكان المتحابان لا يحتاجان اصلا الى قانون يحدد لهما واجباتهما ، تجاه بعضهما البعض ، لأن هذه الواجبات تنبع عندئذ من صميم الروح ، وتصبح ممارسة هذه الواجبات ممتعة ، غاما مثل الحصول على الحقوق أو أكثر . أما عندما يغيب شعور الحب ، أو يصاب بالمرض ، فالشريك يفتقد دافع المتعة في تأدية الواجب تجاه شريكه ، ويصبح مطلبا فقط . ينظر الى زواجه على أنه علاقة تسلطية ، لا يمكن أن يكون فيها الا خاضعا أو مسيطرا .

احذري هذه الزيجات :

اذن ، فمهما تعددت الآراء ، واختلفت في الزواج ، بين الشرق والغرب ، أو بين البارحة واليوم ، أو بين شخص وآخر ، تظل هناك مبادئ جوهرية ، لا يمكن أن يختلف عليها عاقلان ، في أي زمان أو مكان ، وتظل تحكم صلب العلاقة ، لتبقيها في مستواها الاجتماعي السامي . والا فإن هذه المؤسسة

تنحط ، لينحط معها شأن الوطن والأمة ، مما يعني أن الكلام عن هذا الموضوع يذهب الى أبعد من مسؤولية البيت الواحد أو العائلة الكبيرة ، والا فما معنى أن نقول « اعطني بيتا سعيدا ، ونحط وطننا سعيدا » ؟ .

ومن موقع هذه المسؤولية ، يتوجب علينا مناقشة هذا الموضوع مطولا ، لتحذير المرأة والرجل معا من السقوط في فخ زيجات فاشلة سلفا ، أو في طريقها الى الفشل ، لأنها لا تحمل الحد الأدنى من مبادئ الزواج الجوهرية السامية ، التي وحدها تستطيع أن تحفظ العلاقة والبيت السعيد صامدين ، في وجه أية عاصفة ، من الخارج أو الداخل .

هذه الزيجات المحكومة بالفشل سلفا ، قد تنتمي الى شجرة الزواج التقليدي ، أو شجرة الزواج الحديث ، على حد سواء ، مما يعني ان تقليدية الزواج أو حداثة ، لا يعينان شيئا على الاطلاق ، ولا يشكلان أية أهمية في هذا الموضوع . والأحرى انه يجب التنويه هنا على أن نسبة الفشل في الزواج التقليدي ، لا تقل في شيء عن نسبته في الزواج الحديث . فكم من زواج تم باسلوب تقليدي ، ودون سابق معرفة ، بين الشريكين قبل الارتباط ، وكان ناجحا ومثاليا . وكم من زواج تم باسلوب عصري ، بعد قصة حب جارفة وحرمان ورفض عائلي ، وكان فاشلا ، أو انتهى بخيبة أمل . إذن فعنصر الفشل في الزواج لا يتركز في تقليديته أو حداثة ، وانما في انتمائه الى شجرة الزيجات

الفاشلة اصلا ، لانتفاء مبادئ الزواج السامية منه . من هذه الزيجات ، التي يجدر بالمرأة بشكل خاص ان تتجنبها : الزواج على الصورة ، الزواج - الصفة بالتراضي ، زواج الحفاظ على المظاهر ، وغيرها .

فمن معلومات ما قبل الاحداث ، أن أحد التجار ويدعى « ح . رزق » ، من بلدة « ميس الجبل » بالجنوب ، كان ينطلق في تجارته من مكتب فخم في البناية المركزية ببيروت . فكان ظاهر نشاطه فنيا على مستوى رفيع ، اذ كان يعلن في إحدى الصحف على الشكل التالي : « مطلوب مواهب جديدة في التمثيل والغناء والدبكة للاشتراك في مسرحية / فيلم جديد ، مع التشديد على أهمية حسن المظهر » . . وكان يواصل ظاهر نشاطه باصرار وأحكام غريبيين ، حتى توصل الى أن يعرض فعلا مسرحية معينة على مسرح إحدى الجامعات . ولكن حقيقة نشاطه كانت تكمن في أنه كان ينتخب من هذه الوجوه الجديدة ، وجوه الفتيات الأكثر جمالا وسذاجة ، في أن ، ليغمسن أكثر في عالم « الفن » ، ولينحرفن ويتجهن الى ملهى يملكه شقيقه « م . رزق » ، في إحدى الدول الافريقية . وكانت عمولته تتراوح بين خمسة وسبعة آلاف ليرة وفق قيمة العملة في فترة ما قبل الاحداث . ولهذا كان يستسهل دفع عمولة أربعة آلاف « على الرأس » مثلا ، لعملائه الشبان الجيدين المظهر والحنكة ، عندما « يعلقون » له « رأسا » جميلة وغبية ، مستعدة للسفر فورا ، دون مصاريف نثرية ، وطريقهم التفرير بالزواج .

ومن معلومات ما قبل الاحداث أيضا ، ان الخياط النسائي المعروف باسم « ماهر » ، كان ماهرا فعلا باتخاذ مشغله في إحدى البنايات الفخمة من منطقة الغييري ، مركزا له ليكون قريبا من صالون أحد المزيّنين النسائيين ، حيث وضع على شرفة مشغله يافطة « خياطة للسيدات » بكسر الخاء . وعندما اشتهر كثيرا ، تحول الى تجارة اسهل ، وهي التزويج وفق التقاليد ظاهرا وعلى الصورة ، ويتسهل الانحراف باطنا . أي انه كان يوهم الفتاة الغبية بأنه سيدبر لها عريساً مناسباً اذا زودته بصورتها ، وبالفعل عندما كان يجد رجلاً تعجبه صورتها كان ينتقل الى المرحلة التالية ، وهي اخذ صورة أخرى للفتاة في غرفة القياس بواسطة كاميرا خفية ، ثم يعرض على الفتاة الانحراف في الانحراف فإذا لم تقبل ، ولس منها جبنا وسذاجة أكبر ، هددها بصور فاضحة .

الزواج على الصورة :

الى جانب هذه الزيجات اللانسانية ، يظل هناك النوع الأكثر شيوعا ، لانتفاء النية السيئة منه ، ولكنه يظل زواجا فاشلا ، أو يحمل في طياته بذور الفشل أكثر من أي زواج آخر ، وهو الزواج الذي يتم بحسن النية ، وبكل مظاهر الشرعية ، ولكن دون أن يسبق عقد القران فيه لحظة معرفة سابقة بين الرجل والمرأة ، ليتأكدما اذا كانا يصلحان لبعضهما البعض ام لا .

والملفت للنظر في هذا الزواج ، انه يحصل في أوساط

لمغتربين ، وذلك كتفسير وليس كتبرير ، راجع الى ظروف هؤلاء الاشخاص ، بابتعادهم عن الوطن الام ، وشوقهم اليه ، وتوقعهم للعودة يوما . . هذه المشاعر التي يترجمونها بالرغبة في الزواج من « ابنة البلد » ، ولو عن طريق الصورة . فيكلف أحدهم والدته ، أو تكلف هي نفسها ، بالبحث عن عروس مناسبة له . وتبحث الأم ، وتختار الأم ، وتقرر الأم ، وترسل الصورة الى العريس ، ليوافق فقط . أو ربما تبحث وترسل أكثر من « صورة » اليه وما عليه الا أن يختار . وفي الخالتين يبقى الأمر سيان ، فلا هو ولا الفتاة اختارا وإنما الأم . أو المكلف الذي قد يكون أبا أو أخا ، أو أي قريب آخر . والأمر نفسه يحدث للعروس ، اذ تعرض عليها الصورة المزينة بوصف لا يمكن الا ان يكون ، « مملحا ومبهرا » ، وبعيدا عن الحقيقة ، وهي تختار . . . فاما ان تقول نعم أو لا لصورة خرساء جامدة ، ووصف قد يكون صحيحا ، أو يكون كذبا ، أو ترفض ، هنا تعود الى ذهني نكتة قديمة ، تنطبق على الموضوع ، وهي أن أحد الخاطبين كان مارا بقرب جحا ، الذي اشتهر بصراحته الظرفية ، فسأله جحا عن الخبر ، فقال أنه يسعى في طلب يد فلانة إلى فلان . فسأله جحا : هل تعرف فلانة أو رأيتها ؟ فقال : لا . وهل تعرف فلانا أو رأيت ، فقال : لا . فقال له جحا : أرافقك . فقال الخاطب ؛ يا جحا انت تفضحني . اصطحبك اذا وعدت أن تلتزم الصمت طوال الجلسة . فقال جحا خيرا ، ورافقه . وفي بيت الفتاة سألتها امها : كيف شكل

العريس ، فأجاب الخاطب طوله حوالي المتر ونصف المتر .
فتنحج جحا ، وقال : بل طوله متران . فسر الخاطب لجواب
جحا ، الذي فاجأه ، واثنى على تدخله . ثم سألت أم الفتاة :
وكم يملك العريس ؟ فقال الخاطب : يملك طاحونة وحمارا .
فقال جحا : بل يملك طاحونتين وحمارين . فسرت والدة
الفتاة ، وسر الخاطب بلباقة جحا أكثر ، ثم سألت الوالدة
الخطاب : ولكن قل هل يشكو من أي عيب ؟ فارتبك الخطاب
لحظة ، ثم أردف بعدم اكتراث : لا يشكو شيئا سوى انه أعور
من عين واحدة . فرد جحا على الفور : بل أعور من الاثنتين .

لماذا تحدث هذه الزيجات ؟

بين أسباب كل زواج ، تقليديا كان أم عصريا ، قائم على
حب أو مصلحة ، ناجحا كان أم فاشلا ، هناك دائما سبب
حتمي نسميه « الحاجة الاجتماعية » . فليس هناك ذكر وانثى
يدخلان « حالة » الزواج دون أن يسبق ذلك حالة نفسية ، وهي
الحاجة الاجتماعية ، أي الحاجة الى وجود فرد من هذا
المجتمع ، ينتمي الى الجنس الآخر ، يشاركه المسؤوليات
الاجتماعية التي ترتبها الرغبة في بناء عائلة . فنحن عندما نعلن
حاجتنا للزواج ، انما نعلن حاجتنا الى شريك يقاسمنا الهموم
والأفراح ، والربح والخسارة ، والسعادة والحزن ، فنحن به
ويعنى بنا . . ولكن الأمر يتوقف عند هذا الحد فقط . فهناك
فارق كبير بين حاجتنا للزواج في المطلق ، وبين حاجتنا للزواج

من شخص معين ، ففي الحالة الأولى ، عندما نتزوج بناء على هذه الحاجة ، نكون قد تركنا حاجتنا فقط مجال الاختيار . فإذا كانت حاجتنا مالية نكون قد اخترنا باطماعنا فقط . وفي الحالة الثانية ، وحتى لو لم نختر شخصا معيننا بالذات ، نكون عندما نتزوج قد تركنا المجال لعقولنا وقلوبنا ان تختار . أي بمعنى آخر ، هناك فارق كبير بين أن نتزوج من أحدهم لأننا نريد أن نتزوج ، وبين أن نتزوج من آخر لأنه مناسب لنا . ففي الحالة الأولى تكون حاجتنا الاجتماعية هي التي اختارت ، وفي الحالة الثانية نكون نحن الذين اخترنا بالفعل ، والذي يحدث في حالة الزواج على الصورة ، هو أن الحاجة الاجتماعية هي التي تختار في الغالب . فاما ان تكون الفتاة عانسا ، أو تخشى التعنس ، وتأتي « الصورة » حلا منقذا لها . وفي هذه الحالة يكون هذا الزواج اتهاما لقسوة المجتمع ، أكثر منه اتهاما لغباء الفتاة . فهذا المجتمع مازالت نساؤه ورجاله يتشدقون بحرية المرأة ، ويقزمون هذه الحرية الى حجم المساواة بين المرأة والرجل في أعمال البيت ، متناسين أن الحجم الحقيقي يكمن في المساواة الاقتصادية والقانونية والشرعية . . وليس اخيرا في الغاء التعامل مع كلمات قاسية مثل « عانس » و « سن اليأس » وغيرهما . .

وفي حال ثانية يكون من أسباب لجوء الفتاة الى زواج الصورة ، ورضاها به كبت حريتها الاجتماعية بشدة ، مما يدفعها الى ان تختار أهون الشرين ، الذي تعدها به الصورة ، وهي انها ستكون ربة بيت ، يحكمه سيد واحد ، او ربما تشارك

في حكمه ، وفي حال أخرى يكون السبب صغر سن الفتاة ، وسذاجتها ، اللتين تسهلان عملية اغرائها بالمال ، أو بجمال الصورة ، حتى تقع في الفخ ، وبعد هذا تتولى القوانين الشرعية المهمة ، أي أما أن لا يسمح لها بالطلاق ، أو أن ترضى بقسمتها ، أو تنازل عن كل حقوقها ، وفي كل الأحوال تكون هي وحدها خاسرة لكل شيء .

ظاهرة زواج على الطريقة التجارية :

صفقات محكومة . . بالفشل !

زواج الصفقة ، إذا عقد عن طريق الخاطبة ، او مباشرة ، فإن مصيره مثل مصير الصفقات التجارية ، القائمة بين شخصين ، ينتهي مفعولها بتحقيق غايات كل طرف فيها . لذا فإن المسؤوليات الناجمة عن اللقاء او الفراق ، تقع على عاتق طرفي الاتفاق لوحدهما . اما اسباب هذا الزواج فهي متعددة ، تنطلق من النواحي الاجتماعية والعاطفية والاقتصادية ، لتصب في هدف واحد ، وهو ارتباط شخصين بعقد زواج ، فيه الكثير من المنفعة الخاصة .

عندما قرع سميح باب الخاطبة للمرة الاولى ، لم يشعر برهبة التجربة ، فهذه اول مرة يلجأ فيها إلى هذا الاسلوب ، الذي لا يعجبه ، ولكنه مضطر لاتباعه . فهو مطلق للمرة الثانية ، إذا

صح القول ، لأن زوجته الاولى توفيت خلال وضع طفلها ، وحزن عليها كثيرا . لكنه يذكر انه حزن على الطفل اكثر ، ولهذا لم يطل به المقام شهرا ، بعد وفاة زوجته الاولى ؛ حتى تزوج ثانية ، ولم يكن زواجه موفقا ، فهو يريد طفلا ، وزوجته الثانية كانت عاقرا . لذا اضطر غير آسف إلى الابتعاد عنها ، والبحث ثانية ، ولكن هذه المرة عن امرأة من نوع اخر . فهو قد قصد الخاطبة ، وفي باله تجربة من نوع جديد . تجربة مضمونة ، تكفل له الحصول على طفل . لقد اهتدى اخيرا الى الحل : الزواج من ارملة او مطلقة غير عاقر .

وفي بيت الخاطبة طمأنته الاخيرة إلى أن طلبه موجود عندها ، ومن احسن « صنف » . هذا بعد أن اثنت على الحل ، الذي اهتدى اليه . ولم يمر اسبوع حتى كانت قد عرفته إلى سميرة ، وهي مطلقة بتهمة الخيانة الزوجية ، ولكنها ام لثلاثة اطفال .

كانت بداية زواجهما سعيدة للغاية ، فالصفقة قد تمت ، وحصل كل منهما على حصته منها . سميح حصل سريعا ، في السنة الاولى من زواجه ، على طفل ، وسميرة حصلت على غرضها الوحيد من الزواج : رجل يكفل اطفالها ، ويرعاهم من الفقر والعوز ، ويرمجها من العمل المضني ، في سبيل تأمين القوت لها ولعائلتها .

لكن هذه البداية السعيدة لم تدم طويلا ، فالخلافات الصغيرة ، التي لا بد منها بين الزوجين ، والتي تذوب عادة دون

اثر ، كانت بالنسبة اليهما ، متراكمة ، حتى صنعت شيئا كبيرا هو الطلاق . انفصلا ، وقد خسر كل منهما ربحه ، وحتى رأسماله في الصفقة . فسميح خسر الطفل ، لانه الحق بوالدته بموجب حكم الطلاق ، وسميرة خسرت راعي اطفالها ، بعد ان اضيف عبء جديد عليها وهو طفل رابع .

شريك الصفقة

□ الحقيقة ان أي زواج ، من أي نوع ، يتضمن ما يمكن أن نسميه بعامل الصفقة . وإلا ، فما معنى عقد الزواج ؟ أليس هو تعهدا متبادلا ، واتفاقا بالتراضي ، على مقاسمة العيش بحلوه ومره ؟ من منا يرضى بالزواج ، الذي يعطي فيه ، دون أن يأخذ ، ومن منا يصدق في الزواج الذي يأخذ منه دون أن يعطي ؟ أن أي انسان منا ، مهما بلغت درجة عصاميته ، وارتفع مستوى قدراته ، لا يمكن أن يصل الى حد الكفاية الذاتية في احواله المعيشية ، بل يظل بحاجة إلى انسان آخر ، يشاركه مسؤولية الحياة اليومية . فهذه سنة الحياة الحضارية : أن لا انسان يستطيع أن يكون جزيرة في هذا المحيط الكبير ، الذي نسميه المجتمع . وحتى اذا وصل شخص ما الى تحقيق كفاية حاجاته المعيشية ، فإنه يظل بحاجة إلى من يبادل العاطفة على اي مستوى كان . فهذه سنة الطبيعة البشرية : ان لا انسان يستطيع ان يكون تمثالا ، قبل أن يموت . لهذا يصبح الزواج حاجة انسانية اساسية ، على كل المستويات الفردية ، العاطفية والاجتماعية . لهذا تبرز حاجة الانسان ، بعد سن معينة ، إلى

شريك من الجنس الآخر ، يقاسمه مسؤوليات الحياة ، وبيادله العاطفة . في هذه الحالة ، إذا قلنا أن الزواج يتضمن ما يمكن أن نسميه بعامل الصفة ، فليس في هذا اية مهانة ، أو انتقاص ، من سمو هذه المؤسسة . إنما على العكس ، يحمل هذا القول تأكيداً على أهمية الزواج ، وسمو التزاماته ، التي لا يمكن أن تكون وحيدة الجانب ، وإلا سقط العقد ، وسقطت أهميته ، وتدنّت التزاماته إلى مستوى الانانية ، وحب التملك المطلق . ففي كلمة « الصفة » معنى تبادلي ، لا بد من تأكيده وممارسته ، وليس الاعتراف به فقط .

لكن عامل الصفة هذا يظل واحداً ، بين عدة عوامل أخرى أكثر أهمية ، على رأسها القناعة والاعجاب ، أو الحب والاستعداد للالتزام ، وبالأخص والتكريس . وبدون كل ذلك لا تقوم للزواج قائمة . والحالة الوحيدة المؤكدة ، التي يهدم فيها عامل الصفة بنيان الزواج ، هي عندما يكبر هذا العامل على غيره من العوامل ، أو عندما يلغىها . فعامل الصفة يقوم أصلاً لاجل الزواج ، أما إذا حصل العكس ، أي إذا قام الزواج لاجل عامل الصفة ، فلا بد أن يفشل . بمعنى آخر أننا عندما نتزوج من شخص معين ، لقناعتنا بأنه مناسب ، وبأنه الشخص الذي نريد ، فإننا نخطو باتجاه الزواج الحقيقي الناجح والسعيد . أما عندما نتزوج من شخص ما ، لمجرد حاجتنا للزواج ، فإننا نخطو باتجاه زواج تعيس وفاشل ، حتى كصفة تجارية .

بذرة الزواج الفاشل

الحقيقة ان بذرة الزواج الفاشل هذه لا تكمن في الزواج نفسه فقط ، بل في طرفي الزواج ايضا . أي في صميم شخصيتهما ونفسيتهما كما هي الحال بالنسبة الى حكاية الزواج المذكورة سابقا . فزواج سميح وسميرة لم يفلح ، لأن لكل منهما غرضا من الزواج ، بل لأن كلا منهما اندفع نحو الزواج لهذا الغرض فقط . بمعنى اخر ، لم ينظر أي منهما إلى مدى ملائمة شريكه لمؤسسة الزواج ، بل إلى مدى ملائمته لتحقيق هذا الغرض ، ولم يهتم أي منهما حتى إلى مدى قناعة الآخر به . فسميح لم ينظر ، ولم يهتم بالنظر إلى مدى مناسبة سميرة كشريكة له ، وإنما نظر فقط إلى قدرتها على تحقيق غرضه ، وهو الانجاب . ولم يهتم لمعرفة مدى التقارب العاطفي ، والتفاهم الفكري ، المحتملين أو المستحيلين بينهما ، المشكلة إذن لم تكن في الزواج وحده ، وإنما في فهمه هو للزواج ، على انه مجرد وسيلة لحفظ النسل ، وكفاية غريزة حب البقاء . فزواجه في المرتين السابقتين كانا لنفس الغرض ، حتى انه أسف لوفاة طفله ، من زوجته الاولى ، أكثر من اسفه لوفاة زوجته . كما انه طلق زوجته الثانية ، لمجرد انها عاقر .

أما سميرة فكانت تعاني من المشكلة ذاتها ، في اساءة فهم الزواج ، الذي لم يكن يعني لها سوى ايجاد كفيل يؤمن لها ولأولادها البيت والقوت والحماية . وهذا ، الغرض ، هو الذي

دفعها للارتباط بسميح . فكان زواجهما صفقة ، مجرد صفقة ، يتبادل فيها شريكان تجاريان المنافع والمسؤوليات . هذا الفهم المغلوط عندهما ، كان يحتم تحويل بيتهما إلى مركز لهذه الشركة التجارية ، حتى اتمام الصفقة ، وانتهاء مدة العقد ، ليتحمل كل منهما مسؤولية الخسارة والفشل بالتساوي . فالرجل الذي يقول ، أريد أن اتزوج ، لأنني أريد ولداً ، (انتهى) هو حبيب مستحيل ، وزوج فاشل تماماً ، مثل المرأة التي تقول : أريد أن اتزوج لأنني احتاج الى زوج (انتهى) . كل منهما يسعى لمبادلة جسده بجسد الاخر ، مع الاحتفاظ بعالمه الداخلي ، كخط رجعة للنهاية التعيسة .

هناك حالات كثيرة من هذا الزواج الفاشل ، تقترب من حالة زواج سميح وسميرة ، مهما تنوعت اغراضها . فهناك قاسم مشترك يرسم وجه الشبه بين هذه الزيجات الفاشلة ، وهو أن الغرض في كل حالة من حالات الزواج هذه ، ينمو في نفسية احد الشريكين او كليهما ، حتى ليطغى على اية فرصة للتفاهم والتقارب ، يفترض ان تسبق الارتباط . فيخسر الشريك في هذه الحالة فرصة التأكد ، مما إذا كان الآخر مناسباً له ام لا ، خصوصاً اذا عرفنا أن هناك الكثير من الباحثين عن الصفقات ، يرفضون مبدأ الخطبة ويعمدون إلى الارتباط والزواج مباشرة ، فور حصول الاتفاق ، مخافة ان تضع الصفقة ، او يكتشف الاخر عدم مناسبة الشريك المقترح له . هذا بالضبط ما يحدث في صفقات التجارة العقارية ايضاً ، حيث يلجأ الطرفان فوراً إلى

اقرب كاتب عدل ، ليسجلا اتفاقهما ، مخافة أن ينقلب احدهما على الآخر ، إذا تركت له فرصة الدراسة او التفكير .

الزواج عن طريق الخاطبة ليس خطأ

قد يبدو هذا القول ، للوهلة الاولى ، متناقضا مع مضمون البحث . حتى أن البعض قد يستغرب الحديث عن شخص ، يتهاى له ، أنه اصبح منقرضا في مجتمعنا الحديث . ولكن هذا غير صحيح ، فقد تكون الخاطبة ، كأمرأة محترمة ، قد انقرضت فعلا ، ولكنها كحقيقة ما زالت موجودة ، بل ومتوافرة . فكم من أم أو خالة أو عمّة أو قريبة ، أو جارة ، أو حتى امرأة غريبة ، لا تربطها بالعائلة اكثر من المعرفة ، تسعى « لتقريب رأسين في الحلال » ، عن طريق تعريف رجل الى امرأة ، أو العكس . فتقوم بتصوير وضع العريس ، أو العروس ، بتفاصيله ونقلها إلى الطرف الآخر ، ثم تجمع بينهما في عدة جلسات ، حتى يتم الاتفاق أو لا يتم . وعندئذ قد لا تتقاضى اجرا ، اكثر من الشكر وعرفان الجميل . أليس هذا عمل « خاطبة » ، وكم من الزيجات ما زالت تتم بهذا الاسلوب ؟

حتى هذا الحد ، لا يزال كل شيء ضمن حدود المعقول ، والصحيح ، مما يعني أن الزواج اذا تم بعد اقتناع متبادل ، فلا تثريب عليه ، وفي غالبية الحالات ، يحمل بذرة النجاح والخير ، مثله مثل أي زواج ، يقوم فيه احد الطرفين بالتعرف والمداخلة

مع الطرف الآخر ، من تلقاء نفسه . فأين الخطأ ، طالما أن الخاطبة تمثل مجرد مناسبة ، لتعريف رجل وأمرأة إلى بعضهما البعض ، وقد يتم الاتفاق او لا يتم ، فهي (الخاطبة) تكون بذلك شبيهة ببطاقتي دعوة لشخصين ، الى حفلة تنكرية ، أو حفلة كوكتيل ، يقوم بعدها الشخصان بنزع قناعيهما ، والتعارف ، ليتحقق الانسجام او التنافر . فما هو ذنب الخاطبة في هذه الحالة ، إذا ابقى احد الشخصين ، او كلاهما ، القناع على وجهه ، وارتكب جرم الغش في حق نفسه ، وحق الطرف الاخر ؟ .

ثم من قال إن « الخاطبة » تقليد رجعي ، وغير لائق ؟ وفي هذه الحالة كيف نفسر مكاتب الزواج التي تنتشر ، وتزداد كل يوم ، انتشارا في اكثر الدول الاوروبية حضارة وتقدما ؟ أوليس دور الخاطبة اكثر انسانية ولياقة من دور الخاطب الالكتروني (كومبيوتر الترويج) ، الذي راج في اميركا رواج الخبز ، ولا يزال في كل يوم ، يعقد نسبة عالية من الزيجات بين غرباء ، حتى يوم التعارف ؟ الخطأ إذن ليس في دور الخاطبة ، ولا في الزواج عن طريقها . فكم من الزيجات بدأت عن طريقها ، وعرفت قمة السعادة ، وكم من الزيجات بدأت بتعارف تلقائي ، وقصة حب رائعة ، ثم انتهت بقصة كره غريبة . الخطأ هنا وهناك ، ليس في الوسيط ، الذي قد يكون شخصا او كومبيوتر أو مجرد صدفة ، انما الخطأ في طرف الزواج ، الذي يلج بابه ، وفي رأسه

غرض واحد اناني ، لا يمت للزواج ومؤسسته السامية بصلة .
ويظل هذا الغرض ينمو ، حتى يطغى على اية فرصة للتفاهم
والتقارب ، فيوقع عقد الزواج ، وكأنه يوقع عقد صفقة . .
مجرد صفقة .

فهرس

- ٥ ماذا تقول عنا لغة الجسد
- ١٧ كيف نقول وداعاً
- إذا أردت أن تعرفيه
- ٢٧ اسألني ترتيبه الولادي في العائلة
- ٣٧ المداعبات الأخيرة مسك ختام اللقاء
- ٥١ الحب الكبير هل يمكن ان يستمر كبيراً
- ٦٥ احلام اليقظة حقيقة لا بد منها
- ٧٥ برنامج يشفيك من عادة التأجيل
- ٨٥ ارجوحة الحب والكره في العلاقات العاطفية
- ٩٥ برمجة المهام سلاحك
- ١٠٥ هل هو على علاقة بأخرى
- ١١٥ ١٢ طريقة لكشف عاشق فاشل
- ١٢١ خيانة الرجل قرار تتخذه المرأة

- الواقع الجنسي يتقلب الى حلم ١٤١
- الصحة النفسية سلاحنا الأبيض ضد الظلمات ١٤٩
- اعراض خمول يزيلها التخطيط المنظم ١٦٣
- مأس لا تتوقف ١٧١
- صفقات محكمة بالفشل ١٨١

